ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் அருளிய

யோக சூத்திரம்

[சமாதி பாதம்]



சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

(சமாதி பாதம்)

தொகுப்பு

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	யோகசூத்திரம் (சமாதி பாதம்)
தொகுப்பாசிரியர்	:	சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	தொகுப்பு
முதற்பதிப்பு	:	*2019*
நூலின் அளவு	:	டெம்மி
பக்கங்கள்	:	*351*
தாள்	:	*A5 (5.83" X 8.27")*
எழுத்து அளவு	:	*12* புள்ளிகள்
உரிமை	:	அனைவருக்கும்
கட்டமைப்பு	:	சாதா பைண்டு அட்டை
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அகவிழிப்பு

என்னுரை

இந்த நூல் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் அருளிய யோக: சித்த விருத்தி நிரோத: **(योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)** என்ற யோக சூத்திரம் நூலினை தொகுத்து எளிய தமிழில் அனைவருக்கும் விளங்கும்படி இங்கு கொடுக்கப்படுகின்றது.

இதனை கற்று சாதகர்கள் சித்த சுத்தி அடைந்து சித்தத்தின் உள்ளே சிவலிங்கம் கண்டு சிவமயமாக கடைத்தேற வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கிலேயே ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் "**யோக சூத்திரம்**" என்ற யோகக்கலையின் மகத்துவத்தை மக்களுக்காக அருளியுள்ளார்.

பதஞ்சலி முனிவரின் ராஜ யோகத்தையே, அதன் ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம், தாரணம், சமாதி ஆகியவற்றையே மனத்தில் கொண்டிருக்கிறோம்.

இவைகள் ஒரு யோக முறையின் உட்கூறுகள் மட்டுமே.

கங்கையிலிருந்து வெட்டப்பட்ட கால்வாய்கள் கங்கை ஆகிவிடாதது போல் இம்முறைகளே யோகம் ஆகிவிடாது.

சுவாசப் பயிற்சியைப் பற்றியோ, ஆசனங்களைப் பற்றியோ நினைக்காமலே யோகம் செய்யலாம்.

ஒருமுனைப்படுதல் (தாரணை) தேவையில்லாமல், முற்றிலும் விழித்த நிலையில், நடக்கும்போது, கடமையாற்றும் போது, சாப்பிடும்போது, தண்ணீர் குடிக்கும்போது, பிறருடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது, வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, உறங்கும்போது, கனவு காணும்போது, உணர்வற்ற

நிலையில், அரை உணர்வு நிலையில், இரட்டை உணர்வுடைய நிலையில் - எப்பொழுதும், எந்நிலையிலும் யோகம் செய்யலாம்.

அது ஒரு மருந்துச் சரக்கோ, ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு முறையோ, பயிற்சியோ அல்ல. அது நித்தியமாக நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு காரியம். பிரபஞ்சத்தின் இயல்பிலேயே அமைந்துள்ளது அது.

ஆனாலும், நடைமுறையில் **யோகம்** என்ற சொல்லை, நித்தியமாய் நடந்து கொண்டிருக்கும் இந்தப் பொது நியதியை அறியாமல், சில குறிப்பிட்ட இலட்சியங்களை அடையப் பயன்படுத்தும் விசேஷ முறைகளைக் குறிக்கும் குறுகிய பொருளில் யோகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இந்த யோகத்தை பெரும்பாலானவர்கள் உடற்பயிற்சிக்கு உரித்தானது என்று மட்டுமே கருதியதால், இன்று மக்களிடையே பல யோகா கற்றுக்கொடுக்கின்ற நிறுவனங்கள் புதிது புதிதாகத் தோன்றி பல புதிய முறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்து பணம் பார்க்கின்றனர்.

யோகம் எனும் சமஸ்கிருத வார்த்தைக்கு, “**சேர்க்கை**” அல்லது “**இணைதல்**” என்றுதான் பொருள்.

யோகம் என்றால் இணைதல் என்பதை யாரும் அறியத் தயாராக இல்லை. அதை அறிந்துக் கொண்டால்தானே எதை எதனுடன் இணைப்பது என்ற அடுத்த சந்தேகம் உண்டாகும்?

இன்னும் ஒரு சிலரால், இங்கே யோகம் என்றால் **அதிர்ஷ்டம்** எனத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது.

பதஞ்சலி முனிவர் இந்த யோக சாஸ்திரத்தை சூத்திர வடிவில் கொடுத்துள்ளார். இதில் 196 சூத்திரங்கள் உள்ளன. இவைகள் நான்கு அத்தியாயங்களாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சூத்திரம் என்பது, விரிவாகச் சொல்ல வேண்டிய உரையை சிலசொற்களில் சுருக்கமாக விளக்குவது எனலாம். அதாவது, ஒரு சில வார்த்தைகளால் செய்யுள் நடையில் இருக்கும். இதனை '**நூற்பா**' என்றும் அழைக்கலாம்.

முதல் அத்தியாயம் **சமாதி பாதம்** என்றும், இரண்டாவது அத்தியாயம் **சாதன பாதம்,** மூன்றாவது அத்தியாயம் **விபூதி பாதம்,** நான்காவது அத்தியாயம் **கைவல்ய பாதம்** என்பனவாகும்.

சமாதி பாதம் - *Samadhi Pada* (Chapter on Enlightenment) அறிவொளி - இதில் 51 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

சாதன பாதம் - *Sadhana Pada* (Chapter on Practice) பயிற்சி - இதில் 55 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

விபூதி பாதம் - *Vibhuti Pada* (Chapter on Powers or Manifestations) வெளிப்பாடு அல்லது சக்தி - இதில் 56 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

கைவல்ய பாதம் - *Kaivalyam Pada* (Chapter on Liberation) விடுதலை - இதில் 34 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

இங்கு **பாதம்** என்பது பகுதிகளைக் குறிக்கின்றது. முதல் இரண்டு பகுதிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் படுகின்றது. இதில் **விபூதி பாதம்** பகுதியில் யோகத்தைப் பயன்படுத்தி மனதை கையாளுகின்றவர்களுக்கு சில சித்துக்கள் கிடைக்கின்றன என்பதை அந்தப்பகுதி விளக்கம் அளிக்கின்றது.

இதில் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் எச்சரிக்கையையும் கொடுக்கின்றார். இந்த சித்திகள் எல்லாம் மோக்ஷத்திற்கு தடை என்றும் கூறுகின்றார். இறுதியில் உள்ள **கைவல்ய பாதம்** கிடைக்கும் பலனை கூறுகின்றது.

பதஞ்சலி முனிவர் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக ***'சித்த விருத்தி நிரோதக யோகக'*** என்று குறிப்பிடுகிறார். மனதில் உள்ள எண்ணங்களை நெறிப்படுத்துவதுதான் யோகம், இது தான் லட்சியம் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

மனம் ஒரு கருவி இது பல காரியங்களைச் செய்கிறது. முதலில் ஐம்புலன்களின் பின் நின்று அவைகளின் மூலமாக அறிவைப் பெற கருவியாக அதுவே அமைகிறது. பின் தானாகவே சிந்தித்தும் அறிவை வளர்த்துக் கொள்கிறது.

தன்னையே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும் ஒரு கருவி யாகவும் பயன்படுகிறது. தானே செயலைச் செய்பவனாகவும் (கர்த்தா), அவ்வாறு செய்தவைகளின் மூலம் உண்டாகும் பலன்களை அனுபவிப்பவனுமாக (போக்தா) அனுமானம் செய்து கொள்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட மனதை அஷ்டாங்க யோகத்தினால் நெறிப்படுத்துவதுதான் **வாழ்க்கையின் நோக்கம்** என்று பதஞ்சலி முனிவர் இந்த நூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் 12 - ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து 19 - ஆம் நூற்றாண்டு வரை ஏறக்குறைய 700 ஆண்டுகள் மக்களிடையே வழக்கிலிருந்து மறைந்து போயிருந்தாலும், விவேகானந்தரின் முயற்சியாலும் தீசாபிகல் சங்கத்தின் முயற்சியாலும் 19 - ஆம் நூற்றாண்டு இறுதியில் புத்துயிர் பெற்று, மீண்டும் மக்களிடையே வழக்கத்திற்கு

வந்தது என்பதை **டேவிட் கோர்டன்** என்ற வெளி நாட்டினர் நம் இந்தியாவின் பாரம்பரியத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்.

20 - ஆம் நூற்றாண்டிற்கு முன்பு இடைக்காலத்தில் பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் மட்டும் அல்லாமல் பல்வேறு யோகங்களான, குறிப்பாக பகவத்கீதை, யோக வசந்தம், ஹட யோகம், தஸ்த்ரிக் யோகம் போன்றவை நடைமுறையில் இருந்து வந்தன.

20 - ஆம் நூற்றாண்டில் யோகம் பயில்பவர்கள் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனியின் யோக சூத்திரத்திற்கு இதுவரை இல்லாத அளவிற்கு ஒரு தலையாய இடத்தை மக்களிடையே பெற்றுத் தந்தனர்.

யோக சூத்திரத்தில் **மனதை கையாளும் சூக்ஷுமம்** உடைக்கப்படுவதினால், அத்வைத வேதாந்திகளும் இந்த நூலைக் கற்கின்றனர். ஆகவே, அனைத்து ஆன்மீக ஆத்ம சாதகர்களும் இந்த கலையைக் கற்று பயனுற வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் அடியேனும் எளிய தமிழில் இதைத் தொகுத்துள்ளேன்.

சித்தம் திரிந்து சிவமயம் ஆகியே
முத்தம் தெரிந்துற்ற மோனர் சிவமுத்தர்
சுத்தம் பெறலாம் ஐந்தில் தொடக்கற்றோர்
சித்தம் பரத்தில் திரு நடத்தோரே. - திருமந்திரம்

அலைபாயும் மனத்தை அடக்கிச் சிவன்பால் செல்ல விட்டு, முக்தியாகிய வீடு பேற்றை உணர்ந்தறிந்து, மோனத் தவமிருப்பவர்கள் சிவமுத்தர்கள் ஆவார்கள்.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்புலன்களின் இச்சையை விட்டொழித்தவர்கள் இந்த ஜீவன் முக்தர்கள்...

இவர்கள் தூய்மையானவர்கள், புனிதமானவர்கள். இப்படிப்பட்டவர்களின் மனம் பரவெளியில் பரம்பொருளோடு இரண்டறக் கலந்து எப்பொழுதுமே ஆனந்த நடனத்தில் களித்திருக்கும்.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்.



ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

அறிமுகம்

யோகம் என்றால் என்ன?

யோகம் என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி அறிவதற்கு முன்பு, யோகத்தைப் பற்றி நாம் அறிய வேண்டியதின் அவசியம் என்ன? என்பதையும் பார்ப்போம்.

எல்லோருக்கும் வாழ்க்கையில் ஒரே ஒரு குறிக்கோள் மட்டுமே உண்டு - அது எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பதுவே. இதுவே அனைவரின் இலட்சியமும் கூட.

துன்பப்பட வேண்டும் என்று யாருக்காவது ஆசை இருக்குமா என்ன? இருக்காது அல்லவா? நிச்சயம் துன்பத்தை யாருமே விரும்ப மாட்டார்கள்.

அப்படியானால், எப்படி மகிழ்ச்சியாக இருப்பது?

துன்பம் ஏதோ ஒரு வகையில் வந்து கொண்டே இருக்கின்றதே? பணத் தட்டுப்பாடு, வேலைப் பளு, வீட்டில் உறவுகளில் சிக்கல், மனச்சிக்கல், மலச்சிக்கல் என்று ஆயிரம், ஆயிரம் துன்பங்கள் வந்து கொண்டே இருக்கின்றனவே.

மனம் வேண்டுவது என்னவோ? இன்பத்தைத்தான். ஆனால், பெரும்பாலான சமயம் துன்பத்தில் மட்டுமே இருக்கின்றோம்.

ஏன்?

பணம் உள்ளவனும் துன்பப்படுகிறான். பணம் இல்லாதவனும் துன்பப்படுகிறான்.

திருமணம் ஆனவனும் துன்பப்படுகிறான், திருமணம் ஆகாதவனும் துன்பப்படுகிறான்.

வேலையில் இருப்பவனும் துன்பப்படுகின்றான், வேலையில் இல்லாதவனும் துன்பப்படுகின்றான்.

துன்பங்களை தவிர்த்து, எப்போதாவது இன்பமாய் இருப்பது எப்படி? என்று யோசித்திருக்கின்றோமா?

இந்த **இன்பமும் - துன்பமும்** எதனால் அறியப்படுகின்றது என்றால், அது நம் *மனதினால்* அறியப்படுவது ஆகும்.

இலட்சம் ரூபாய் இருந்தால் ஒருவனுக்கு இன்பமா என்றால், ஏழ்மையில் இருப்பவனுக்கு அந்த இலட்ச ரூபாய் என்பது மிகப்பெரிய இன்பம். அதுவே, கோடீஸ்வரனுக்கு அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமே இல்லை.

ஆக, இன்பமும், துன்பமும் அந்த இலட்ச ரூபாயில் இல்லை.

அது நம் மனதில்தான் இருக்கின்றது.

லட்டு தின்பது இன்பமா? பலருக்கு இன்பம்.

சர்க்கரை நோய் வந்தவனுக்கு துன்பம்.

இன்பமும், துன்பமும் லட்டில் இல்லை. அது உண்பவனிடம் இருக்கிறது.

ஆசை, பயம், சோம்பல், கோபம், காமம், பொறாமை, குழப்பம், வெறுப்பு, பற்று, என்ற பலவாறான மனம் சார்ந்த விஷயங்களால் துன்பம் வருகிறது.

இவற்றை மாற்றி, எப்படி இன்பமாய் இருப்பது?

மனதை நம்மால் மாற்ற முடியுமா?

அது நமது கட்டுக்குள் அடங்குமா?

மனதை கட்டுப் படுத்த எவ்வளவோ பேர் முயற்சித்து தோற்றிருக்கின்றார்கள். சிலர் மனதைக் கட்டுப்படுத்தவே முடியாது என்கின்றார்கள்.

அரைகுறையாக முயன்று மனதிடம் தோற்றுப் போன இவர்கள் கூறுவது சரியா? அல்லது முற்றும் அனுபவித்து உணர்ந்த முனிவர்கள் கூறுவது சரியா?

எண்ணங்களால் அலைபாய்கின்ற மனதை தடுத்து நிறுத்திட முடியுமா? அல்லது முடியாதா? என்றால், **ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர்** முடியும் என்கின்றார்.

எப்படி?

யோகம் என்றால் **'சித்தவிருத்தி நிரோதம்'** என்கிறது பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்.

(யோகே சித்த விருத்தி நிரோத) சித்த விருத்தி நிரோதம் என்றால் **"சித்தத்தின் செயல்பாடுகளைத் தடுத்தல்"** என்று பொருள்.

ஒருவரின் மனமும், புத்தியும் சேர்ந்த ஒட்டு மொத்த சேமிப்பு வங்கிதான் **"சித்தம்"** என்பது.



சித்தத்தின் செயல்பாடுகள் ஐந்து உள்ளன.

அவைகள்,

(1) பிரமாணங்கள் (2) விபரியாயம் (3) விகல்ப விருத்தி (4) நித்ரா விருத்தி (5) ஸ்மிருதி விருத்தி (யோகசூத்திரம் 1-5-6).

பிரத்யட்சம், அனுமானம், ஸ்ருதி என்ற மூன்று வகை ஆதாரங்களை நம்பி இயங்குவதே பிரமாணம் என்ற சித்த செயல்பாடாகும்.

அதாவது, **பிரத்யட்சம்** என்பது கண்களால் காண்பதை வைத்து உறுதி செய்து அறிவது, **அனுமானம்** என்பது நதியில் புது வெள்ளம் வந்துள்ளது, நிச்சயமாக மலையின் மேல் நல்ல மழை பெய்துள்ளது என ஊகித்து அறிவது.

ஸ்ருதி என்பது வேதம்.

அதாவது, தொன்றுதொட்டுப் பரம்பரை பரம்பரையாக காதுகளால் (ஸ்ரோத்ரம்) கேட்டு, தான் அறிந்த ஞானத்தை பிறர்க்கு கூறப்பட்டது எதுவோ அதுவே “**ஸ்ருதி**” எனப்படும்.

தொன்றுதொட்டுப் பரம்பரை பரம்பரையாக காதால் கேட்டு மனதில் இருத்தி வைத்து பிறர்க்கு கூறப்பட்டது எதுவோ? அதுவே, **ஸ்ருதி** (Shruti) (சமஸ்கிருதம்: श्रुति,) எனப்படும்.

நான்கு வேதங்கள், உபநிடதங்கள் மற்றும் பிரம்ம சூத்திரம் ஆகிய சாஸ்திரங்கள் **ஸ்ருதிகள்** எனப்படும்.

இந்த சாஸ்திரங்கள் அனைத்தும் எழுத்து வடிவம் பெறாது, **குரு - சீடர்** பரம்பரையில் உபதேசிக்கப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாகக் காப்பாற்றி வைக்கப்பட்டது.

நெடுங்காலமாக ஒருவர் பின் ஒருவராக கேட்டு வந்தது எனினும் அதன் சொல் அமைப்பு மாறவில்லை. ஆகையால் மூலப்பொருளமைப்பும் திரிவு படாது இருந்து வந்திருக்கிறது.

மெய்ப்பொருளை விளக்குகின்ற **ஸ்ருதி** என்றும் மாறாதது, நிலையானது. ஸ்ருதியை விளக்க வந்தவைகளே **ஸ்மிருதிகள்.**

இந்த மூன்றும் சேர்ந்ததே "**பிரமாணம்**" எனப்படும்.

பொய்யாக உருவாகும் ஞானம் அல்லது ஆதாரமில்லாத ஞானமே "**விபரியாயம்**" எனப்படும்.

எந்தவித ஆதாரமும் இல்லாமல் பழைய கூற்றுக் களையும், நம்பிக்கையையும் அப்படியே பின் பற்றுவது அல்லது ஏற்பது "**விகல்பம்**" எனப்படும்.

பொருட்களைப் பற்றிய பிரக்ஞை (விழிப்புணர்வு) இல்லாமல் செய்யப்படும் கற்பனை சஞ்சாரம், அதாவது உறக்கத்தில் காணுகின்ற கனவு "**நித்ரா விருத்தி**" எனப்படும்.

பழைய நினைவுகளில் ஆழ்ந்திருத்தல், அதாவது ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல் "**ஸ்மிருதி விருத்தி**" எனப்படும்.

இந்த ஐந்து வகையான புத்தி மற்றும் மனதின் இயக்கங்களையும் ஒருவன் தடுத்தாக வேண்டும்.

அதுவே "**நிரோதம்**" எனப்படுகின்றது.

இதற்கு செய்யப்படும் பயிற்சிகளே **அப்பியாசம்** என்று கூறப்படுகிறது. அப்பியாசத்திற்கு மனிதனிடம் உள்ள பல விஷயங்கள் அவனுக்கு தடையாக அமைகின்றன.

அவைகள்,

வியாதி **(நோய்)**
ஸ்த்யானம் **(வாழ்க்கை வசதித் தடைகள்)**
சம்சயம் **(ஐயம்)**
பிரமாதம் **(பிழைகள்)**
ஆலஸ்யம் **(சோம்பல்)**
அவிரதி **(விருப்பமின்மை)**
பிராந்தி தர்சனம் **(பலன் இன்மை)**
அவப்த பூமிகத்வம் **(தடைபடும் பலம்)**
அவைஸ்தி தத்துவம் **(தற்காலிகப் பலன்)**

இவற்றுடன், **ஆதி ஆத்மீகம், ஆதி தெய்விகம். ஆதி பௌதிகம்** முதலிய துயரங்களை உருவாக்கும் தடைகளும் உள்ளன.

தொடர்ந்த முயற்சியும், பயிற்சியும் மூலமாக இந்தத் தடைகளை வென்று முன்னேறும் சாதகனே ஞானத்தை அடைகின்றான்.

யோகத்தை அப்பியாசிக்கின்ற சாதகன் ஞானத்தை ஏன் அடைய வேண்டும்?

இதில், **ஞானம் என்பது என்ன?**

இதை சற்று விளக்கமாகக் காணலாம்.



பல்வேறுவிதமான ஞானத்தேடல்கள் கொண்ட ஒரு மிகப்பெரிய விருட்சமே (மரம்) பாரதத்தின் "**சனாதன தர்மம்**" என்கின்ற அழிவற்ற, அசைக்க முடியாத தர்மம்.

தர்மம் என்ற விதையில் விளைந்த மிகப்பெரிய மரம் இன்று பல கிளைகளுடன் கூடிய, ஆழமான, அசைக்க முடியாத ஆணிவேரைக் கொண்டதாக விதைத்த அன்று முதல் இன்று வரை என்றுமே இருக்கின்றதை பல ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக பார்க்கமுடிகின்றது.

இப்படிப்பட்ட தர்மத்தில் மெய்ஞ்ஞானத்தை போதித்த அனேக மதங்கள் இங்கு தோன்றின. இந்த அனைத்தையும் அரவணைத்து '**வசுதைவ குடும்பகம்**' என்று இந்த உலகமே ஒரு குடும்பம் என்ற தத்துவ ரீதியான உண்மையை பறை சாற்றுகின்றது.

இந்த தர்மம் வளர்ந்து வந்த விதம், அந்தந்த கால கட்டங்களில் மக்களின் வாழ்க்கைச் சூழ் நிலைக்கு ஏற்ப தன் வளர்ச்சியில் மாறுதலை உண்டாக்கிக் கொண்டு, அதே சமயம்

தன் அடிப்படையான தர்மத்தின் பாதை மாறாமல், ஒன்றுக் கொன்று அரவணைத்து முற்றிலும் மாறுபட்ட பல ஞான வழிகளைக் கற்பித்துள்ளன.

இவைகளில் வழிபாடுகள், சடங்கு, சம்பிரதாயங்களைக் கொண்ட சில ஞானங்களும், முற்றிலும் அறிவு சார்ந்த ஞானமும் கொண்ட ஒரே தர்மத்தில் இருந்து பலவாகப் பிரிந்தவைகளே இவைகள் அனைத்தும் எனலாம்.

இவ்வாறு பிரிந்த பல கிளைகள் பல தத்துவங்களாக பரவி இந்த பரந்த பாரத தேசம் முதற்கொண்டு, பல பகுதிகளுக்கும் காலத்திற்கு ஏற்றவாறு பரப்பப்பட்டன.

வேதங்களில் கூறப்பட்ட அகவெளிச்சங்கள் அடங்கிய பண்டைய இந்திய ஞானத்தின் வெளிப்பாட்டில் அனேக பகுதிகளை புறத்தில் விசாரித்து, அவைகளை விவாதித்து அதன் விளக்கங்களாக அறிந்து கொள்ளப்பட்ட விசயங்கள் தத்துவங்களாக இந்த பாரத தேசத்தில் வெளிப்பட்டன.

அத்தகைய தத்துவங்களை சனாதன தர்மத்தின் உட்பிரிவுகளாகக் கொண்டு வந்து அவைகளை **"தரிசனங்கள்"** என்று அழைக்கப்பட்டன.

தரிசனம் என்றால் இரண்டு விதமாகப் பொருள் கொள்ளலாம். அதில் ஒன்று ஒரு முடிந்த முடிவைக்கொண்ட நூல். **("திரிஷ்யதே இதி தரிசனம்")** மற்றொன்று அந்த முடிவுக்கு அழைத்துச் செல்வது என்பதாகும்.

தனக்கென்று ஒரு தனிக்கோட்பாட்டைக் கொண்டு, இதுதான் என்று நிச்சயித்துக் கொண்ட அந்த தத்துவத்தின் முடிவுக்கு, நம்மை அழைத்து செல்வதுமாக அனேக

தத்துவங்கள் அந்தந்த காலகட்டங்களுக்கு ஏற்றவாறு, முடிந்த முடிவாக இந்த பாரத தேசத்தில் பல விதமாகத் தோன்றின.

இத்தகைய, பல மரபுகளின் வாயிலாக வெளிப்பட்ட ஞானத்தேடலில் நாம் எந்த தத்துவத்தை இன்றைய கால கட்டத்திற்கு பொருந்தக் கூடியதாக அறியப் போகின்றோம்?

சூரியனின் பிரகாசமான வெளிச்சம் ஒன்றுதான், ஆனால், அதை மறைத்துக் கொண்டுள்ள மேக கூட்டங்களைப் பொருத்து அதன் வெளிச்சம் குறைவதும், கூடுவதுமாகக் காணப்படுவது போன்று, மெய்ஞானம் ஒன்றுதான், அதை வெளிப்படுத்தும் மதங்களின் தத்துவங்களில் குறைகளும், நிறைகளும் காணப்படுகின்றன.

மெய்ஞானம் என்பது என்ன?

வேதத்தின் தத்துவ தரிசனங்கள் அனைத்துமே, சனாதன தர்மத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட தத்துவ நோக்குகள் ஆகும்.

வேதப்பகுதிகளில் சிதறிக்கிடக்கும் கருத்துக்களை, தங்களுக்கே உரிய முறைகளில் ஒழுங்கு படுத்தியும், ஒருமுகப்படுத்தியும் தந்த ரிஷிகளை அந்தந்த சாஸ்திரங்களை நிறுவியவர்களாக அறியப்படுகின்றன.

இந்த ரிஷிகள் இவற்றுக்குரிய "**சூத்திர நூல்களையும்**" இயற்றியுள்ளார்கள்.

இவைகளை **ஆஸ்திக தரிசனங்கள்** என்றும், **நாஸ்திக தரிசனங்கள்** என்று இரண்டு விதமான தரிசனங்களாக காணப்படுகின்றது.

அதாவது, **ஆஸ்திகம்** என்றால் வேதத்தை ஏற்றுக் கொள்கின்ற தத்துவங்கள். **நாஸ்திகம்** என்றால், வேதத்தை ஏற்றுக் கொள்ளாத தத்துவங்கள் என பிரிகின்றன.

இதில் ஆஸ்திக தரிசனத்தை '**வைதிக தரிசனம்**', அல்லது "**வைதிக மதம்**" என்றும் அழைக்கின்றனர்.

வேதத்தை ஏற்றுக்கொண்ட ஆறு தரிசனங்களும், அவற்றை நிறுவியவர்களும்:-

சாங்கியம் - கபில முனிவர்

யோகம் - பதஞ்சலி முனிவர்

நியாயம் - கௌதம முனிவர்

வைசேடிகம் - கணாத முனிவர்

மீமாம்சை (பூர்வ மீமாம்சை) - ஜைமினி முனிவர்

வேதாந்தம் (உத்தர மீமாம்சை) - வியாஸ முனிவர்

இவற்றுக்கு இடையிலான ஒற்றுமைகளைக் கருத்திற் கொண்டு இந்த ஆறு தரிசனங்களும், இரண்டிரண்டாகச் சேர்த்து மூன்று தொகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

அவை பின்வருமாறு:

சாங்கியம் - யோகம்
நியாயம் - வைசேடிகம்
மீமாம்சை - வேதாந்தம்

இந்த தத்துவ நூல்கள் எல்லாம் எதைப்பற்றி அதிகம் பேசியுள்ளன?

இந்த தத்துவங்கள் அனைத்துமே புருஷார்த்தம் ***(புருஷன் + அர்த்தம்)*** என்பதில் புருஷனாக இருக்கின்ற பரம(தன்)னை அறியும் வழிமுறைகளை **தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோக்ஷம்** என்று நான்காக வகுத்து, அதில் இறுதி நிலையான "**மோக்ஷம்**" என்ற பிறவாப்பெரு நிலையை மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அடையவேண்டும் என்பதைப் பற்றி மிக முக்கியமாகப் பேசுகின்றது.

இதையே தமிழில் **அறம், பொருள், இன்பம், வீடு** என்று அழைக்கின்றோம்.

இந்த வீடுபேற்றை (விடுதலை) அறியக்கூடிய கருத்துக்களில் வேறுபாடுகள் வருகின்றபோது, தத்துவங்களும் வேறுபடுகின்றது.

விடுதலை என்பதை '**மோக்ஷம்**' என்று சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது.

இதில் எது விடுதலை? அதாவது, '**வீடுபேறு**' என்றால் என்ன?

இந்த ஒரு விசயத்திலேயே தத்துவங்கள் ஒன்றுக் கொன்று முரண்படுகின்றன.

இந்த முரண்பாட்டினால் பல்வேறு மதங்கள், பல்வேறு மதங்களினால் பல வழிபாடுகள், பல வழிபாடுகளால் பல கர்மங்கள், பல கர்மங்களினால் பல கடவுள்கள் என அனைத்தும் தோன்றின.

இதில் ஒரு தத்துவ நூல் கூறுகின்றது **மோக்ஷம்** என்பது கிடையாது என்றும், இனி ஒரு தத்துவ நூல் கூறுகின்றது இறந்த பிறகு அடைவதே **மோக்ஷம்** என்றும், மற்ற சில தத்துவங்கள் வைகுண்டத்திற்குச் செல்வது மோக்ஷம், கையிலாயத்திற்குச் செல்வது மோக்ஷம், தன்னை அறிந்து கொள்வதே மோக்ஷம் என ஒன்றுக்கொன்று தங்கள் கருத்துக்களில் முரண்படுகின்றன.

இந்த தத்துவங்கள் அனைத்துமே மிக உயர்ந்த ரிஷிகளால் கூறப்பட்டுள்ளன. இவர்கள் அனைவருமே உயர்ந்த ஞானிகளாகப் போற்றப்பட்டனர்.

அதாவது, ரிஷிகளைப் பொருத்து இவர்களது தத்துவங்கள் (தரிசனங்கள்) மாறுகின்றன.

இதில் எந்த ஒரு தத்துவமாக இருந்தாலும், **எது மோக்ஷம்?** என்பதிலும், **எது பந்தம்?** என்பதிலும் தெளிவாகவும், முடிந்த முடிவாகவும், எது கூறுகின்றதோ, அதுவே அனைவராலும் ஏற்புடையதாக இருக்க முடியும்.

அந்த ஒன்றையே மிக உயர்ந்த ‘**தத்துவம்**’ அல்லது ‘**தரிசனம்**’ எனப்படுகின்றது.

இந்த தத்துவங்கள் **ஜீவ, ஈஸ்வர,** மற்றும் **ஜகத் (உலகம்)** என்ற இந்த மூன்றின் இலக்ஷணங்களையும், இந்த மூன்றிற்கும் உள்ள சம்பந்தம் என்ன என்பதையும் நிச்சயமாக எடுத்துக் கூற வேண்டும். இந்த மூன்று விசயங்களிலும் தத்துவங்கள் முரண்படுகின்றன.

இந்த முரண்பாடுகளுக்கு காரணம் தர்மம் வளர்ந்து வந்த பாதையில், சில இடையூறுகளை சந்திக்கின்ற பொழுது,

அதாவது, அதர்மம் தலைத்தூக்கும் பொழுது, தத்துவங்கள் கால சூழ் நிலைக்கு ஏற்றவாறு தங்களை மாற்றிக் கொண்டன என்பதையும் அறிய முடிகின்றது.

அதாவது, தத்துவ தரிசிகளான முனிவர்கள் காலத்திற்கு ஏற்ற உபதேசத்தைக் கொடுத்துள்ளனர் என்பதையும் அறிய முடிகின்றது.

இவ்வாறு, அந்தந்தக் காலக்கட்டங்களில் மக்களுக்கு எதைக் கொண்டு சேர்க்க வேண்டுமோ, அதை அந்தந்த காலங்களில் முனிவர்கள் தோன்றி, மக்களை நல் வழிப்படுத்தினர்.

இதில், எதையும் மறுக்க முடியாது, ஏனெனில், காலத்தின் சூழ் நிலைக்கும், மக்களின் மனோ பாவத்திற்கும் ஏற்றவாறு அன்றைய தேவைகள் அவ்வாறு இருந்தன.

இதில் நாம் இந்த கலியுகத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மிக உன்னதமான தத்துவ தரிசனம் எது?

இவ்வாறு, தத்துவ தரிசனங்கள் பலவாக பரவி வந்த கால கட்டங்களில் மக்களின் மனப் போக்கும் பல வாறாக இருந்தன. அவர்களது கொள்கைகள், கோட்பாடுகள் தத்துவ வாதமாக எழுந்தன.

இத்தகைய இவர்களின் விவாதங்களினால் வெளிப்பட்ட தத்துவ வாதங்களை அறிந்து கொண்டால்தான் இன்று நாம் எந்த தத்துவத்தை ஏற்பது என்ற தீர்மானத்திற்கு வர முடியும்.

கருத்துவாதம்

நாம் காணும் புற உலகம் அனைத்தும் நம் எண்ணங்களால் உருவான கருத்தே ஆகும். புற உலகம், பொருள் இவை அனைத்தும் புலன்கள் வாயிலாக அறிவதும், அதனை ஆராய்வதும் என அனைத்தும் நம் எண்ணங்களே.

நம் ஆத்மாவின் நேரான தொடர்பு இல்லாமல் போவதினால் புற உலகம் உண்மையில் இருக்கிறது என்பதும், அப்படியே இருந்தாலும் அது நாம் கருதுவது போல்தான் உள்ளது என்பது சாதிக்க முடியாததாகின்றன.

இதை மிக விரிவாக ஆராய்ந்ததின் பேரில் கருத்து மட்டுமே உண்மை என்ற நிறுவியதே "**கருத்து வாதம்**" ஆகும்.

மெய்மைவாதம் (அ) யதார்த்த வாதம்

"**கருத்து வாதம்**" என்னும் கோட்பாட்டை தர்க்க ரீதியாக மறுத்து உலகம், நிகழ்வு, பொருள் இவை அனைத்தும் கருத்தல்ல, அவைகள் புறத்தே மெய்யாகவே உள்ளன என கொள்வதே "**மெய்மைவாதம்**" ஆகும்.

ஒருமைவாதம்

கருத்து வாதத்தின் விளைவு "**ஒருமைவாதம்**" என கூறலாம்.

இவ்வுலகம் அனைத்தும் நம் எண்ணம் என முடிவுக்கு வரும்போது, சகல உலகமும் தோற்றத்திற்கு காரணம் நம் ‘**ஆத்மா**’ என்ற ஒரேயோரு மூலப்பொருளில் அடங்கும்.

அந்த ஒன்றே தோற்றத்திற்கான காரணம் என முடிவதே "**ஒருமை வாதம்**" ஆகும்.

பன்மைவாதம்

மெய்மை வாதத்தின் விளைவு "**பன்மை வாதம்**" என கூறலாம்.

ஏன் எனில் புற உலகம், பொருள், நம் ஆன்மா இவை அனைத்தும் உண்மையே என்ற நிலைக்கு வருவதினால் இவை தோற்றத்திற்கான காரணம் பல பொருள்கள் என அடங்கும்.

அதுவே "**பன்மை வாதம்**" ஆகும்.

அநாத்மவாதம் - நைராத்மியவாதம்

மாற்றம் ஒன்றுதான் உண்மை.

அதுவே தொடர்ச்சியாக, இடையிறாது நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இங்கு மாற்றம் என்பது அழிதல், நீங்குதல், தோன்றுதல் என பொருள் கொள்ள வேண்டும்.

மாற்றம் நிகழ்ந்தது எனில் "**முன்பு இருந்தது அழிந்து வேறோன்று தோன்றியது**" என்றாகும்.

இப்படி குண இயல்புகளுடன் கூடிய ஒரு தொகுப்பையே நாம் *உயிர், உடல்* என குறிப்பதாகும்.

இங்கு நிலையான **'ஆத்மா'** என்ற ஒன்று இல்லை. ஆதலால், நிலைபேறு என்பது பொய், மாற்றம் மட்டுமே உண்மை என்பதே முடிவாகும்.

இந்த கொள்கையே "**அநாத்மவாதம் அல்லது நைராத்மியவாதம்**" ஆகும்.

ஆத்மவாதம்

அநாத்மவாத கொள்கையின் நேர் எதிரான கொள்கையே ஆத்மவாதம்.

அதாவது உண்மைப் போல் காணப்படும் இந்த மாற்றங்களுக்கு அடியில், இம்மாற்றங்களால் பாதிக்கப்படாத நிலையான பொருள் ஒன்று உண்டு. அதுவே “**ஆத்மா**” ஆகும்.

அது மாறுவதாக காணப்படுவதே "**மாயை**" என்பதாகும். இந்த கொள்கையே "**ஆத்மவாதம்**" ஆகும்.

காரண காரிய வாதம்

ஒவ்வொரு காரியத்துக்கும் ஒரு காரணம் இருந்தாக வேண்டும். ***"எள்"*** காரணம் ***"எண்ணெய்"*** காரியம், ***"மண்"*** காரணம் "***பானை***" காரியம். ஒரு பொருள் எங்கிருந்து வந்தது என கேள்விக்கான விடை ஒரு தத்துவ விளக்கமாக உருவாகும். அதுவே “**காரண காரிய வாதம்**” ஆகும்.

சத்காரிய வாதம்

எந்த ஒரு காரண நிலையிலும் காரியம் உண்டு என எடுத்துரைப்பது “**சத்காரிய வாதம்**” ஆகும். அதாவது காரியம் புதிதாக தோன்றுவது அல்ல, அது காரண நிலையில் உறைந்துள்ளது என்பதை எடுத்துரைப்பதே "**சத்காரியவாதம்**" ஆகும்.

பானை என்பது ஏற்கனவே மண்ணிலும் உள்ளது, இல்லை எனில், மண்ணிலிருந்து பானையை உருவாக்க முடியாது என்பதே "**சத்காரியவாதம்**" ஆகும்.

அசத்காரியவாதம்

காரணத்தில் காரியம் உறைவதில்லை என்பதும், காரியம் புதிதாக தோன்றுவது, என சத்காரிய வாதத்திற்க்கு மறுத்து எடுத்துரைப்பது "**அசத் காரியவாதம்**" ஆகும்.

மண்ணில் பானை உறைந்துள்ளது எனில், நேராக மண்ணை வைத்து உலை வைத்து விடலாமே.

ஆகவே, உருவம் என்பது காரணத்தில் இல்லை எனில், காரியம் புதிதாக தோன்றியது என ஏற்றாக வேண்டும் என்பர் அசத்காரியவாதிகள்.

பிரமபரிணாமவாதம்

பிரம்மம் உண்மை.

பிரம்மம் உண்மையாகவே மாறி உலக சிருஷ்டி நிகழ்கின்றது. அதாவது காரணமும் உண்மை, அதிலிருந்து வந்த காரியமும் உண்மை.

ஆதலால் பிரம்மம் உண்மை, அதிலிருந்து தோன்றிய உலகமும் உண்மை. இக்கொள்கை கொண்டதே "**பிரம பரிணாம வாதம்**" ஆகும்.

சூன்யவாதம்

பிரமபரிணாம வாதத்திற்கு நேர்மாறான கொள்கையைக் கொண்டது "**சூன்யவாதம்**" ஆகும்.

காரணமும் உண்மை அல்ல, காரியமும் உண்மை அல்ல, பிரம்மம் உண்மை அல்ல. உலகமும் உண்மை அல்ல. அதாவது, உள்ளது என ஒன்றுமே இல்லை. என்ற கருத்தை முன் நிறுத்தி வழங்குவதே "**சூன்ய வாதம்**" ஆகும்.

விவர்தவாதம்

ஒரேயொரு பொருள்தான் உண்மை அதுவே “**பிரம்மம்**” ஆகும்.

உலகம் சடப்பொருள். பிரம்மம் சித்து (அறிவு) பொருள். அதாவது, அறிவே சொருபமான பொருள்.

அதிலிருந்து, ஒரு சடப்பொருளான உலகம் உருவாவது, அறிவுக்கு நேர்மாறானது.

அதனால், சிருஷ்டியால் இவ்வுலகம் பிரம்மத்திலிருந்து உருவாவது போன்று காணப்படுகிறதே ஒழியே, உண்மையில் பிரம்மத்தில் மாற்றம் ஏதுவும் ஏற்படுவதில்லை.

அதாவது, ஒரு பொருள் இன்னொன்றாக மாறாமல் இருந்தபடியே, தோற்றத்திற்கு மாறிவிட்டதாக காணப்படுவதே "**விவர்தவாதம்**" ஆகும்.

பிரம்மம்தான் மாயா சக்தியால் இத்தனை படைப்புக் களையும் படைத்தது போன்று, வேஷம் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

பரமாத்மா ஜகத்தாகப் பரிணமித்தது, அதாவது, பிரம்மம் இந்த உலகமாக மாறியது என்பதை - ***பால் தயிராக மாறியது போன்று,*** என்று கூறினால் அது தவறு.

காரணம், அப்படிக்கூறினால், பால் தயிராக மாறிய பின்பு, தயிர் மட்டும்தான் இருக்குமே தவிர, பால் அங்கு இருக்காது.

இதுபோன்று, பரமாத்மா உலகமாக பரிணமித்த பின்பு, அவர் அங்கு இல்லாமல் போய் விட்டார் என்றால் அதுவும் மிகப்பெரிய தவறாகப் போய்விடும். அதனால், பரிணாமம் என்பது ஏற்பதற்கு இல்லை.

பரமாத்மா தான் தானாக, சுத்த ஞான ஸ்வரூபமாக, ஒரு பக்கம் இருந்துகொண்டே, மற்றொரு பக்கம் **மாயையால்** ஜீவ - ஜகத்துக்களாகத் தோன்றுகிறார்.

“இதெல்லாம் ஒரே சத்வஸ்துவின் தோற்றம் மட்டுமே ஆகும்”.

அதாவது, அந்த வஸ்து போடும் வேஷம்தான்!

உதாரணமாக, ஒருவன் ஒரு வேஷத்தை போட்டுக் கொள்கின்றான் என்றால், அவன் அவனாக இல்லாமல் போய் விடுகின்றானா என்ன?

அதுப்போன்றுதான், இந்த மொத்த பிரபஞ்சத்தோற்றமே பிரம்மத்தின் வேஷம், கண்கட்டு வித்தை!

அது எத்தனை விதமான வேஷங்களைப் போட்டாலும், பாதிக்கப்படாமல் அது அதுவாகவே (சத்வஸ்து ஏகமாகவே) அப்படியே இருந்துக் கொண்டேயிருக்கிறது.

இதற்கு "**விவர்த்த வாதம்**" என்று பெயர்.

இத்துடன் இந்திய தத்துவ பிரிவுகளில் அதிகமாக கையாளப்படும் அனேக தத்துவ வாதங்களே மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

மேலும், ஒவ்வொரு தத்துவ பிரிவுகளில் உட்பிரிவுகளை கவனிக்கும் போது, இன்னும் சில தத்துவ வாதங்களை காண முடியும். அவைகளை அந்தந்த தத்துவப் பிரிவுகளை விரிவாக அறிய விரும்புபவர்கள் தனியாகப் படித்து அறிந்து கொள்ளட்டும் எனக் கருதி இங்கே விளக்கப்படவில்லை.

வியாசரின் உத்திர மீமாம்சத்தில் வருகின்ற வேதத்தின் இறுதிப்பகுதிகளான உபநிசத்துக்களை மையமாகக் கொண்ட வேதாந்தத்தில் "**அத்வைதம்**" ஒன்று மட்டுமே இந்த '**விவர்த்த வாதம்**' என்பதை முன் வைக்கின்றது.

அத்வைதத்தின் இந்த கருத்து மட்டுமே அனுபவத்திற்கு ஏற்புடையதாக இருக்கின்றது என்பதினாலும், மற்ற வாதங்களை விசாரித்து அறிந்து, அதில் உள்ள நிறைவான விசயங்களை ஏற்றுக் கொள்கின்ற ஏகத்துவத் தன்மையும், இறைவனைத் தவிர ஒன்றுமில்லை என்ற முடிவையும் கொண்ட உண்மைத் தன்மை இதில் இருப்பதால், அனைவராலும் ஏற்கக்கூடியதாக இருக்கின்றதினால், இதுவே '**சிறந்த தத்துவம்**' என்று கருதப்படுகின்றது.

ஆனால், இந்த தத்துவங்கள் எதையுமே தெரிந்து கொள்ளாத குருட்டு பக்தியும், குதர்க்க வாதங்களை கொண்டவர்களும், மற்றவர்கள் கூறுவதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கின்ற "**விகல்பம்**" என்ற மன நிலையை உடைய மக்களும், உண்மையற்ற விசயங்களை விசாரித்து அறிய விரும்பாமலேயே, அப்படியே அவைகளை ஏற்றுக் கொள்கின்ற "**விபரியாயம்**" கொண்ட, அறியாமை மக்களைத்தான் அனேகமாக இன்றைய சமுதாயத்தில் நாம் பெரும்பாலும் காணமுடிகின்றது. அதனால்தான், எளிதாக இவர்களால் மதம் மாறவும் முடிகின்றது.

வியாச பகவானின் உத்திரமீமாம்சையில் உள்ள வேதாந்தத்தில் மூன்று உட்பிரிவுகள் சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு உண்டாயின.

அவைகள் ***அத்வைதம், துவைதம், விசிஷ்டாத்வைதம்*** என மூன்றாகக் காணப்படுகின்றன.

இறைவன் நம்மோடு இருக்கிறார் என்பது "**அத்துவைதம்**" (துவைதம் அற்ற நிலை அதாவது, இரண்டற்ற ஒருமை நிலை) - **குரு சங்கராச்சாரியார்**.

நமக்கு முன்னும், நமக்குப் பின்னும் இறைவன் இருப்பதால் இறைவன் வேறு, நாம் வேறு, என எண்ணி இறைவனையும், நம்மையும் இரண்டாகப் பார்ப்பது "**துவைதம்**". - குரு மத்வாச்சாரியார்.

இந்த இரண்டு கோட்பாடுகளையும் ஒப்புக்கொள்வது "**விசிஷ்டாத்வைதம்**". - குரு இராமானுஜாச்சாரியார்.

இவ்வாறு இறைவனை தலைவனாகவும், தன்னை தாஸனாகவும் பாவித்து வழிபடுகின்ற துவைதத்தில், பல்வேறு புதிய, புதிய கடவுளர்கள் உண்டாக்கப்பட்டு, ஒரு குழப்பமான வழிபாடுகள் தோன்றிய சமயத்தில், ஆதி சங்கரரால் நெறிப்படுத்தி, வழிபாட்டு முறைகளை ஒழுங்கு படுத்தி, அவைகளை ஆறு சமயங்களாக வகுத்துக் கொடுக்கக்கூடிய கட்டாயம் உண்டாயின.

அவைகள் முறையே,

சைவம் - சிவனை வழிபடுதல்
வைணவம் - விஷ்ணுவை வழிபடுதல்
சாக்தம் - தேவியை வழிபடுதல்
காணபத்யம் - கணபதியை வழிபடுதல்
கௌமாரம் - முருகனை வழிபடுதல்
சௌரம் - சூரியனை வழிபடுதல்

இவ்வாறு, பல பிரிவுகளில் இறை வழிபாடுகளை மேற் கொள்ளும் மக்களிடையே, ஒருவருக்கு ஒருவர் எவ்வாறு ஒற்றுமையாக வழிபடுகின்றனர் என்பதையும், இவர்களது பக்தி எதை நோக்கி போகின்றது என்பதையும், இன்றைய இந்தியாவின் ஆன்மீகத்தின் போக்கு யாரை நம்பி உள்ளது, என்பதையும் தற்பொழுது அனைவரும் அறிந்ததே.



இதனுடன் இன்னும் சில வழிபாடுகளும், மதங்களும் நம் பாரதத்தில் பல வெளி நாட்டினர்களால் கொண்டு வரப்பட்டு, அன்றைய இஸ்லாமிய மன்னர்களாலும், அதன் பிறகு நம் நாட்டை ஆண்ட கிறிஸ்துவர்களாலும் கட்டாய மதமாற்றம் உண்டாக்கும் சட்டம் இயற்றப்பட்டு, மதம் மாறிய நம் சனாதன தர்மத்தவர்கள், இன்றும் நம் இந்தியாவில் முஸ்லீம்களாக, கிறிஸ்துவர்களாக வாழ்ந்துக் கொண்டு இருப்பதையும் நாம் காண முடிகின்றது.

இவர்களுடன் சேர்ந்து **பௌத்தம், சமணம்** போன்ற இன்னும் சில மதங்கள் இந்தியாவில் தோன்றி, இந்தியாவில் அழிந்ததையும் அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. இவர்களது அழிவுக்குக் காரணம் இவர்கள் வேதத்தை ஏற்க மறுத்தனர், வேதத்தில் கூறப்பட்ட கர்மத்தை எதிர்த்தனர் என்பதும் ஆகும்.

(**குறிப்பு:-** இவர்கள் வேதத்தை ஏற்காததற்கு ஆழமான காரணங்கள், அந்த கால கட்டத்தில் இருந்தது. அதை இங்கு விளக்கினால், இந்த “**யோக சூத்திரம்**” என்ற நூலின் நோக்கம் மாறிவிடும்.)

சரி! இந்த தத்துவங்களை ஓரளவிற்கு சுருக்கமாக அறிந்ததை வைத்து, நாம் எதைப் பின்பற்றுவது?



எது சரியான தர்மம்?

வேத வியாசரால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட உத்திர மீமாம்ஸை என்ற வேதாந்த தத்துவத்தில், வேதத்தின் இறுதிப் பகுதியான உபநிஷதங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட “**எல்லாம் ஒன்றே**” என்ற அத்வைத கோட்பாட்டை, நாம் அனைவரும் இந்தக் கால கட்டத்தில் தர்மமாக ஏற்றால்

மட்டுமே, இந்தியாவின் தேசியக் குறிக்கோளான "**சத்தியமேவ ஜெயதே**" என்ற வார்த்தைக்கு உண்மைப் பொருள் விளங்கும். **மீமாம்சம்** என்றால் ஆழமாக சிந்திப்பது, ஆராய்வது, விவாதிப்பது என்று பொருள்.

இன்றைய மக்களின் மனப்போக்கில் சத்தியம் தவறி விட்டதால், எங்கு காணினும், போலித்தனம், ஏமாற்றுதல், பொய் வழக்குகள், இத்துடன் மேலும் வலுவாகப் பற்றியுள்ள ஜாதி வேற்றுமைகள், மத வேற்றுமைகள், மன வேற்றுமைகள், சுயநலத்தின் காரணமாக, மற்றவர்கள் உண்ணும் உணவுப் பண்டங்களில் கலப்படம், மற்றவர்களைக் கண்டு மனம் இறங்காத மனிதாபிமானம் அற்ற பல செயல்களைக் காண முடிகின்றது.

இதைத் தடுத்திட வேண்டும் என்றால், '**அனைவரும் ஒன்றே!**' என்பதை ஏற்று, அனைவருக்கும் அகமும், புறமும் இருக்கின்ற அந்தர்யாமியான '**இறைவன் ஒருவனே**' என்றும், அவனே, '**வெட்டவெளி**' என்பதாக, எல்லா உயிர்களின் உள்ளேயும், வெளியேயும் **ஆத்மாவாக** உறைகின்றான் என்ற உயர் கொள்கையை ஏற்றுக்கொண்டால் மட்டுமே, இன்றைய இந்தியாவில் இனி வரும் காலங்களில் மக்களிடையே நன்மைகளை எதிர்ப்பார்க்க முடியும்.

இருப்பதெல்லாம் இறைவனே! என்ற எண்ணம் மக்கள் மனதில் உண்டாகிவிட்டால், இருக்கின்ற மக்கள் அனைவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் காழ்புணர்ச்சி இன்றியும், காணுகின்ற உயிர்களில் கருணையையும், கடவுள் தன்மையையும் கண்டு, வேற்றுமையின்றி, சந்தோசமாகவும், ஒற்றுமையாகவும் வாழ முடியும்.

இதுவே, சனாதன தர்மத்தின் குறிக்கோள் ஆகும்.

அத்வைத வேதாந்திகள் மற்ற எந்த தத்துவங்களாக இருந்தாலும், அதில் இருக்கின்ற சாதக, பாதகங்களில் மக்களுக்கு நன்மை கொடுக்கின்ற சாதக அம்சங்களை ஏற்பது அவர்களிடம் உள்ள மிகச் சிறந்தப் பண்பு.

அதனால்தான், சாங்கிய யோகத் தத்துவத்தை பகவத் கீதையில் பகவான் கிருஷ்ணர் கூறியதைக் கூட அத்வைதிகள் ஏற்கின்றனர்.

அதுப்போலவே, பதஞ்சலி முனிவரின் யோகத்தில் இருக்கின்ற, நன்மைத் தரும் கருத்துக்களை யோக சூத்திரத்தில் ஏற்கின்றனர்.

அதேசமயம், அத்வைதத்தின் முடிந்த முடிவாக இருக்கின்ற "**இருப்பதெல்லாம் இறைவனே**" என்ற கொள்கையில் மாறாதவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

அத்வைதிகளைப் பொருத்தவரை இருப்பது ஒன்று மட்டுமே, அது கண்ணாடியில் பிரதிபிம்பிக்கின்ற பிம்பங்களைப் போன்று பலவாகக் காணப்படுகின்றது. அதனால், "**பிரம்மம் சத்தியம், ஜகத் மித்யா**" என்பது அவர்களது முடிந்த முடிவாகக் கொண்டுள்ளனர்.

வேதத்தில் பிரம்மத்தின் ரகசியமான பெயர் **"சத்யஸ்ய சத்யம்",** அதாவது, சத்தியத்தின் சத்யம் எனப்படுகின்றது.

இதை ரகசியம் என்று கூறுவதற்கு காரணம், இது மிகவும் சூக்ஷமமான லட்சணம். இதைப் புரிந்துக் கொள்வது மிகவும் கடினம்.

இது மிகவும் புனிதமான பெயர்.

உபநிஷத்தில் வருகின்ற மகா வாக்கியத்தையே **“சத்யமேவ ஜெயதே”** என்பதை **“வாய்மையே வெல்லும்”** என்ற சத்தியத்தின் பொருளை உணர்ந்து, அன்றைய நம் அரசியல் தலைவர்கள், இந்தியாவின் தேசியக் குறிக்கோளாக இந்த வார்த்தையைக் கொண்டு வந்து இதன்படி, அனைவரும் வாழ வேண்டும் என்று எதிர்ப்பார்த்தனர்.

அனால், அவர்கள் நினைத்ததற்கு நேர் மாறாக இன்றைய இந்தியா போய்க் கொண்டிருப்பதை நாம் அனைவரும் காண முடிகின்றது.

எந்த வாக்கியத்திற்கு பலன் கிடைக்கின்றதோ, எதைப் புருஷார்த்தமாக வைக்க முடியுமோ அதைத்தான் **“மகாவாக்கியம்”** என்று கூறமுடியும்.

ஈஸ்வரன் முக்தனாக, அசம்சாரியாக இருப்பதால்தான், அவனை அறியவேண்டும், அல்லது அடையவேண்டும் என்ற குறிக்கோள் ஜீவர்களிடத்தில் உண்டாக்கின்றது.

இந்த நிலை ஜீவர்களுக்கு எதனால் உண்டாகின்றது எனில், அ(ஜீ)வனைப் பற்றிய அறியாமையே ஆகும்.

ஒரு பொருள் எப்படி இருக்கின்றதோ, அப்படித் தெரியாமல் வேறு மாதிரியாக தோன்றுவது என்பது, கயிற்றில்

பாம்பைப் பார்ப்பது போல, நம்முடைய அறியாமையின் காரணமாகத்தான் நிகழுகின்றது.

அதுப்போல, உருவமற்ற உண்மையான நிர்குண பிரம்மத்தை, அனைத்து உயிரினங்களின் உடலின் உள்ளே உறைகின்ற ஆத்மாவாக பார்க்கத் தோன்றாததும், அறியாமை மட்டுமே ஆகும்.

உபாதியாக உள்ள சிவப்பு நிற மலரானது அதற்கு அருகே உள்ள ஸ்படிகத்தின் உண்மை நிறத்தை மறைத்து, சிவப்பு நிறத்தைக் காட்டுவது போல, ஜீவனுக்கும், ஈஸ்வரனுக்கும் உபாதியாக உடல் இருக்கின்றது.

ஜீவனுடைய உபாதியான காரிய உடல் காரியமாற்ற, ஈஸ்வரனுடைய காரண உபாதியான உலகம் (மாயை) (ஈஸ்வரனுடைய உடல்) அவசியமாகின்றது.

அதனால்தான், பிரம்மத்தின் உண்மைத்தன்மையை மறைத்து, ஜீவனிடம் உள்ள உபாதியான உடல் (மனம்) தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டு, சம்சாரியாக இருக்கின்றது.

அதாவது, ஒரு பூரணம் இரண்டு உபாதிகளின் வாயிலாகத் தோன்றுகின்றது.

அதாவது, காரண உபாதியாகிய ஈஸ்வரன், காரிய உபாதியாக ஜீவன் என இரண்டாகப் பிரிந்து செயல் செய்வது போன்று தோன்றுகின்றது.



(உபாதி என்றால், இல்லாததை இருப்பது போன்று ஏற்றிப்பார்த்தல் - உதாரணம், நிறமற்ற ஸ்படிகத்தில் சிவப்பு வர்ணம் தோன்றி, ஸ்படிகம் சிவப்பு நிறமாகத் தெரிவது.)

இதுப்போன்ற அறியாமையினால் '**சத்தியம்**' மறைக்கப் படுகின்றது.

இந்த சத்தியத்தை அறிந்து, அறியாமை நீங்க வேண்டுமானால், அதற்கான சரியானக் கல்வியைப் பயின்று, அதன் வாயிலாக சித்த சுத்தி அடைந்தவனே சத்தியத்தை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இந்த சத்தியத்தை வெளிப்படுத்தும் கருவியான மனதிற்கு சாதனைகளாக சாஸ்திரங்களின் வாயிலாக **அஷ்டாங்க யோகம்** பயன்படுகின்றது.

தவறான அறிவை நீக்கி, சரியான அறிவை புதியதாக அடைந்தது விட வேண்டும். அதற்குப் பிறகு இந்தப் புதிய அறிவு தேவைப்படும் போது தானே வெளி வரும்.

அதுப்போல, நான் ஆத்மஸ்வருபன், பூரணமானவன் என்ற ஞான நிஷ்டையடைந்தவனுக்கு, தேவைப்படும் எந்த நேரத்திலும் தானாகவே சொரூபம் வெளியே வரும்.

எனவே இதை எப்பொழுதும் நினைத்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை.

தவறான அறிவினால் துயரப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது, சரியான அறிவை அடைந்தால் துயரம் நீங்கி விடுகின்றதே அதுப்போலத்தான் இதுவும்.

உதாரணமாக, கயிற்றில் தோன்றும் பாம்பானது தவறான அறிவினால் பயத்தைக் கொடுக்கும், சரியான அறிவு வந்து, அது கயிறு என்று தெரிந்ததும் பயம் நீங்குகிறது.

இங்கே உண்டான பலன் என்பது, அடைந்த அறிவினால் மட்டுமே ஆகும்.

நான் ஆத்மா என்ற அறிவு வரும்போது, என்னை அனாத்மா என்று நினைத்துக் கொண்டு பட்ட துயரங்களெல்லாம் நீங்கி விடும். இந்த அறிவு வருவதற்கே, மனதில் ஏற்கனவே சேர்ந்துள்ள அழுக்குகளை நீக்கவேண்டும்.

அதுவே, யோகம் எனப்படும்.

சித்த சுத்திக்கு முக்கியமான கரணம் (கருவி) மனம்.

மனம் தூய்மையடைந்தால் மட்டுமே **‘சத்யம்’** வெளிப்படும்.

இதற்காகவே பல்வேறு சாதனைகளும் நடைமுறையில் உள்ளது. அதில் ஒன்றே தற்பொழுது நாம் காணப்போகின்ற பதஞ்சலி முனிவரின் **"யோக சூத்திரம்"** ஆகும்.

யோகிகள் **நிரோதஹ** என்று சொல்வதற்கு **நாசம் செய்தல்** என்று பொருள் கூறுகின்றார்கள். சிலர் அடக்க வேண்டுமென்றும், வேறு சிலர் ஒடுக்க வேண்டுமென்றும் பொருள் கூருகின்றார்கள்.

ஆனால், வேதாந்தத்தில் இருப்பதை இல்லாததாகக் கூற முடியாது. எண்ணங்களை நாசம் செய்தால் மனமும் நாசமடைந்து விடும், இது முடியாத நிலை.

சித்தத்தில் இருக்கின்ற எண்ணங்களை முறைப் படுத்துதல், சாத்வீக எண்ணங்களாக மாற்றுதல் என்று வேதாந்தம் பொருள் கூறுகின்றது.

இப்படி செய்வதினால் ஞானம் அடைதல், பிறகு **"குணாதீதன்"** என்ற நிலைக்கு மாறுதல் போன்றவை நிகழும்.

யோக சூத்திரத்தில் கூறிய கருத்துக்கள் மோட்சத்திற்கு நேரிடையான காரணம் அல்ல. ஆனால் அது நம்மை தகுதிப்படுத்த மட்டுமே உதவும்.

எட்டு யோகப் பயிற்சிகள்

யோக மரபில் '**அஷ்டாங்கம்**' என்று கூறப்படும் எட்டு யோகப் பயிற்சிகளுக்கு மிக முக்கியமான இடம் உண்டு.

அவைகள், **(1) இயமம் (2) நியமம் (3) ஆசனம் (4) பிராணாயாமம் (5) பிரத்யாகாரம் (6) தாரணை (7) தியானம் (8) சமாதி.**

இவைகள் எட்டும் யோகத்தின் உட்கூறுகள், அல்லது படிநிலைகள் ஆகும்.

இயமம், நியமம் இரண்டும் ஒழுக்கம் நிரம்பிய அன்றாட வாழ்வுக்கு அவசியமானவைகள்.

இயமம்

அகிம்சை, சத்தியம், அஸ்தேயம், பிரம்மசரியம், அபரிகிரகம் என்று கூறப்படும் ஐந்து பெரும் விரதங்கள் (பஞ்சமா விரதங்கள்) தான் '**யமம்**' எனப்படுகிறது.

கொல்லாமை, உண்மை, மனவிலக்கம், புலனடக்கம் பேராசையின்மை ஆகியவையே இவைகள் ஐந்தும் '**யமம்**' எனப்படும்.

நியமம்

நியமம் என்பது நெறிகள் அல்லது கட்டுப்பாடு என்பதன் வடமொழிச்சொல்.

இதில் **சௌசம்** (உடலையும் மனத்தையும் சுத்தப் படுத்துதல்), **தபஸ்** (பிடிவாதமாக தொடர்ந்து நெறிகளைப் பின் பற்றுதல்), **சந்தோஷம்** (சகஜமான இனிய மனநிலை), **ஸ்வாத்யாயம்** (கல்வி), **ஈஸ்வர தியானம்** (இறை வழிபாடு) ஆகியவை அடங்கும்.

இயமம், நியமம் இரண்டையும் யோகம் எந்த அளவுக்கு வலியுருத்துகின்றது என்பதைப் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தின் பல வரிகளிலிருந்து அறியமுடியும்.

சீரான இயக்கம் உடைய வலுவான உடல் யோகப் பயிற்சியின் முதல் தேவையாகும்.

உடல் வலுவாக இருந்தால் மட்டும் போதாது.

அலைபாய்கின்ற, கொந்தளிக்கின்ற மனம் இல்லாத சீரான வாழ்க்கை முறையும் தவிர்க்க முடியாத தேவை ஆகின்றது.

அதாவது, உடலும், மனமும் சீரடைந்த பிறகே யோகத்தின் பிற படிகளை நோக்கிச் செல்ல முடியும்.

உதாரணமாக ஒருவருக்கு மிதமிஞ்சிய உணவு ஆசையோ, காமவிருப்பமோ இருந்தால் அவரால் யோகம் செய்ய முடியுமா?

ஒருவருக்கு ஆஸ்துமா இருப்பின் அவரால் **சித்த விருத்தி நிரோதம் செய்ய முடியுமா?** முடியாது.

தூய உடலும், தூய மனமும் யோகத்திற்கு மிகவும் அவசியம்.

அவைகள், தூய வாழ்க்கை முறையின் விளைவுகள்.

இயம, நியமங்களை அதற்காகவே யோகம் வலியுறுத்துகின்றது.

சமீபகாலமாக யோக முறைகளை யம நியமங்களில் இருந்து விடுவித்து, ஒருவகை மனப்பயிற்சிகளாகவும், உடற் பயிற்சிகளாகவும் மட்டும் மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்ற போக்கு உருவாகியிருப்பதைக் காணமுடிகின்றது.

பல்வேறு விதமான வாழ்கை வாழுகின்ற, பல்வேறு வகையான மக்களிடம் இந்த யோகத்தை கொண்டு செல்லும் பொருட்டே இது செய்யப்படுகின்றது.

ஒரு சிலர் இறைவனை அடையவும் இந்த யோகத்தை பயிற்சி செய்வதாகக் கூறுகின்றனர். மற்றொருசாரார் இந்த யோகத்தின் வாயிலாக பிறவாமை என்ற பெரு நிலையை அடையவும் விரும்புகின்றனர்.

இது ஒரு குறிப்பிட்ட மதம் சார்ந்தது என்றும் ஒரு சிலர் நினைக்கின்றனர்.

உண்மையில் யோகம் ஒரு மதவழிபாட்டு முறை அல்ல.

யோகம் ஒரு மனப்பயிற்சி மட்டுமே. மிகக் கண்டிப்பாக ஒரு விஞ்ஞானமாகவே இதைப் புராதன யோக நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

பதஞ்சலிக்கு முன்னரே பல யோக நூல்கள் பல வடிவில் இருந்திருக்கின்றன என்பதற்கு ஐயமில்லை. அவற்றை பரிசோதித்து ‘**சூத்திரங்கள்**’ ஆக வகுத்தார் பதஞ்சலி முனிவர்.

இப்படி வகுப்பதையே அவர் ‘**அனுசாசனம்**’ என்கிறார்.

இதுவே பதஞ்சலியின் கொடை ஆகும்.

யோகத்தை ஆரோக்கியத்திற்காக மட்டுமே பயன் படுத்துகின்ற போக்கும் இன்று மக்களிடையே காணப் படுகின்றது. இந்நிலையில் யோகம் மிக மேலோட்டமான எளிய பலன்களை மட்டுமே அவர்களுக்குத் தருகின்றது.

அதுவே, யோகத்தைப் பற்றிய உண்மையான அறிவை அடைந்து, அதனை அனுபவமாக்கும் பொழுது, அந்த யோகத்தை பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு முழு பலனைக் கொடுக்கும். அதைப் பற்றிய ஞானமில்லா யோகப்பயிற்சி வெறும் பழக்கமாகவே முடியும்.

இந்த யோகத்தைப் பற்றிய ஞானம், அவனைப் பக்குவப்படுத்தி முழு ஈடுபாட்டுடன் அப்பியாசம் செய்ய வைத்து, அடுத்த படிநிலைகளான ***ஆசனம், பிராணாயாமம்*** என்ற யோகத்தின் உட்கூறுகளையும் முழுமையான அறிவுடன் கற்க வைக்கும்.

ஆசனம் எனும்போது வசதியான அல்லது சுகமான இருப்பு (உட்காருதல்) என்றுதான் பதஞ்சலிமுனிவர் கூறுகிறார்.

ஆனால், அதில் பலவகையான உடலை வளைக்கின்ற ஆசன முறைகள் பிறகு உருவாகி வந்தன.

பிராணாயமம் என்பது சுவாசத்தைச் சீராக விடுவது.

மனமும், மூச்சும் சீராக இயங்கும் பொழுது, மனம் அலைப்பாய்வது குறைந்து, எண்ணங்களை சீராக்கி, நல்ல விசயங்களை நோக்கித் திரும்பும்.

எண்ணங்களை சீர்படுத்தி, மனதை செம்மையாக்கவே மூச்சுப்பயிற்சிகள் என்பதை அறியாமல், பலர் உடலை

செம்மையாக்க மூச்சுப்பயிற்சிகள் என்று கருதிக் கொண்டு, புதிய, புதிய மூச்சுப்பயிற்சிகளை மூச்சு முட்ட பயின்று வருகின்றனர்.

இவ்வாறு செய்வதினால், என்ன பலன் உண்டாகும்?

மூச்சையும், உடலையும் வருத்துவதால் அறிவு பிரகாசிக்குமா?

(அல்லது)

மனதை ஒழுங்குபடுத்துவதால் அறிவு பிரகாசிக்குமா?

உண்மையிலேயே, நம்மிடம் ஒட்டிக்கொண்டுள்ள குப்பைகள் அனைத்தும் மனதிலா, உடலிலா?

உப்பை நீக்கில் அழுகிப்போகும் ஊற்றையாகும் உடலில் நீ
அப்பியாசை கொண்டிருக்கல் ஆகுமோ சொல் அறிவிலா
தப்பிலிப்பொய் மானம் கெட்ட தடியனாகும் மனமே கேள்
ஒப்பிலாசெஞ் சடையனாகும் ஒருவன் பாதம் உண்மையே.

(சிவ வாக்கியர் சித்தர் பாடல் - 524)

(நம் உடலில் உள்ள உப்பு சத்து நீங்கினால், உயிர் போய் உடம்பு அழுகி ஊத்தையாகும், அதில் நீ ஆசை வைக்கலாகுமோ? அறிவின்றித் (தப்பிலிப்பொய்) தவறான பொய்ச் செயல்களைச் செய்கின்ற மானங் கெட்ட தடியனான மனமே கேள். ஒப்பில்லாத செஞ்சடையனான ஈசன் ஒருவனை அறிவதே (உண்மை) அறிவு. - **சிவவாக்கியர்**.)

மனதைக் கொண்டே அறிவை அறியலாம் என்பதை சூக்ஷுமமாக சிவவாக்கிய சித்தர் வெளிப்படுத்துகின்றார்.

அறிவை (உண்மையை) அறியவே இந்த யோகம் என்பதை அறியாத பலரும், உடலைப் பேணிக்காத்து பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் வாழப்போவதாகக் கருதிக் கொண்டு மூச்சு முட்ட, முட்ட மூச்சுப்பயிற்சிகளை கற்கின்றனர்.

இதனால், உடல் இறக்காமல் பல காலம் இருக்கலாம் எனக் கருதுகின்றனர். அப்படி உடல் இறக்காமல் வைக்க முடியும் என்றால், இதற்கு முன்பு பல விதமான மூச்சுப் பயிற்சிகளை செய்தவர்கள் உடலுடன் இன்னும் இங்கு இருக்க வேண்டும் அல்லவா?

யோனி வழியாகப் பிறப்பெடுத்த உடல் மரணத்தில் இருந்து தப்ப முடியாது. மரணம் என்பது ஆத்மாவுக்கு மட்டுமே இல்லை. நான் ஆத்மா என்று அறிந்துக் கொண்டு மீண்டும் உடல் எடுத்து, பிறக்காமல் இருக்கவே இத்தகைய முயற்சிகள் அனைத்துமே.

மனம், வாக்கு, உடல் இவைகளால் செய்யப்படுகின்ற கர்மத்திற்கு (செயலுக்கு) உண்டான பலனை அடைந்தே தீர வேண்டும். இதுவே சம்சார பந்தம். உண்மையில் பந்தமற்ற நிலை மனதை அசைக்காமல் சும்மா வைத்திருக்கும் நிலை.

மூச்சு அசையாமல் நின்றால் மட்டுமே மனம் அசையாமல் நிற்கும்.

மூச்சை அசைக்காமல் நிற்க வைக்கின்றேன் என்று மூச்சை அதிகமாக மேலும், கீழும் இயல்புக்கு மாறாக அசைக்கும் பயிற்சிகள் செய்து, இதன் பலனாக மனதையும்,

உடலையும் அதிக அசைவிற்கு உட்படுத்தி, உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் அனேக பாதிப்புக்களை அடைந்தவர்கள் அனேகர்.

பிராணயாமத்தின் வாயிலாக மூச்சைச் சீராக்கும் முயற்சி மட்டுமே அங்கு நிகழ்கின்றன. இதனால், சீரான மூச்சு மனதை சீர்படுத்துகின்றது.

யோகாசனம் மூலம் உடலையும், பிராணாயாமம் மூலம் மனதையும் செம்மையாக வைத்திருப்பதை மட்டுமே ஆதியில் தோன்றிய யோகக்கலை வலியுறுத்துகின்றது.

புதிய, புதிய ஆசனங்களும், மூச்சுப் பயிற்சிகளும் இடையில் சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே தற்போதைய யோகக்கலையில் இணைக்கப்பட்டன.

இதில், **பிரத்யாகாரம்தான் உண்மையில் யோகத்தின் சரியான முதல்படி** எனலாம்.

புலன்களை மூடிவிட்டு **(கண், காது, மூக்கு, சருமம், நாக்கு)** மனதை நோக்கி நம் கவனத்தைக் குவிப்பது மட்டுமே இதன் முதல் கட்டம்.

மனமும், உடலும் ஒன்றே. மனம் கண்ணிற்குத் தெரியாத சூக்ஷூமமாக இருந்துக் கொண்டு, அதன் ஆசைகளை கண்ணிற்குத் தெரிகின்ற ஸ்தூல உடலின் வாயிலாக அனைத்தையும் அனுபவிக்கின்றது.

ஒன்று ***சூக்ஷுமம்.*** மற்றொன்று ***ஸ்தூலம்.***

அதாவது கண்ணிற்கு தெரியாத நிலையில் அதை '**மனம்**' என்றும், கண்ணிற்குத் தெரிகின்ற நிலையில் அதை '**உடல்**' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

மனதை கட்டுப்படுத்த உடலையும், உடலைக் கட்டுப்படுத்த மனதையும் ஒருங்கிணைப்பதே **யோகத்தின் நோக்கம்** எனலாம்.

மனம் வசப்பட்டால், உடலும் வசப்படும். இதை ஒரு சிறிய உதாரணத்தின் வாயிலாக அறியலாம். நீங்கள் எப்போதாவது சோகமாக இருக்கும்போது உங்கள் மூச்சு எப்படி இருக்கிறது? என்று கவனியுங்கள். அது மிகவும் மெல்லியதாக, லேசாக, மிக, மிக மெதுவாக வந்து, வந்து போகும். அதே சமயம், உங்கள் முதுகு சற்றே வளைந்து இருக்கும்.

அதே நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கும் போது கவனித்துப் பாருங்கள், மூச்சு சற்று வேகமாக, உள் இழுத்து, அது பூராவும் உள்ளே செல்வதற்குள் மூச்சை வெளியில் விடுவீர்கள். முதுகு சற்று நேராகி, மார்பு சற்று விரிந்து இருக்கும்.

இதைக் கவனித்துப் பாருங்கள். அல்லது பரிசோதித்துப் பாருங்கள்.

இதில் சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் உங்கள் உடல் இருக்கும் நிலையை மாற்றினால், உங்கள் மன நிலை மாறிவிடும். அதுப்போலவே, மன நிலையை மாற்றினால், உடல் நிலையும் மாறிவிடும்.

நீங்கள் கோபமாக இருக்கும் பொழுது, மூச்சைக் கவனியுங்கள். அதன் வேகம் உள்ளும், புறமும் சென்று வருவது மிகவும் கூடுதலாகக் காணப்படும். அதாவது, முறையற்ற வேகத்தில் மூச்சு இருக்கும். இதனால், உடல் சற்று நேரத்திலேயே சோர்வை அடைந்து விடும்.

உதாரணமாக, நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, மார்பை சற்றே விரியச் செய்து, மூச்சை வேகமாக இழுத்து விட்டு கொண்டு, சோகமாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். முடியாது.

அதே சமயம், தலையை கவிழ்த்து கொண்டு, மார்பை சுருங்கச் செய்து, மூச்சை லேசாக விட்டு கொண்டு சந்தோஷமாக இருக்க முயற்சி செய்துப் பாருங்கள்.

முடியாது.

உடலின் நிலை மாறும் போது, மனதும் மாறுகின்றது, மனம் மாறும் போது, உடலும் மாறுகின்றது.

இதிலிருந்து மனதிற்கும், உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு உணரப்படும். இதை அறிவதே அறிவு. இந்த அறிவை அறிவதே யோகம்.

இது ஒரு சிறிய உதாரணம் மட்டுமே!

உடலையும், மனதையும் எப்படி ஒரு கட்டுப்பாட்டோடு கொண்டு செல்வது என்பதை யோகா கற்றுத்தருகின்றது.

ஆனால், இப்பொழுதெல்லாம் யோகா என்றால், ஏதோ ஒரு உடற் பயிற்சி செய்வது போன்றும், மூச்சுப்பயிற்சி செய்வது போன்றும் ஆகி விட்டது.

இதற்கு, சர்வதேச யோகா தினம் என்றெல்லாம் கொண்டாடப்படுகின்றது.

யோகா என்பது உடலுக்கான பயிற்சி மட்டும் அல்ல!

உடலை, சிந்தனையை, மனதை கட்டுக்கோப்பாக வைக்கும் ஒரு வழிமுறை. இந்த வழிமுறையைக் கற்று அறிய வேண்டிய உண்மையை அறிந்து, அதனுடன் இணைதல் என்பதே யோகம் எனப்படும்.

யோகாவை ஒரு அறிவியல் சிந்தாந்தம் போன்று மிக மிக நுணுக்கமாக, இந்த நூலில் மகான் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் எழுதி இருக்கின்றார்.

ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்து இருக்கின்றார். நீங்கள் அவர் கூறுகின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தையையும், அனுபவத்தில் சோதித்துப் பார்க்கலாம்.

ஒரு விஞ்ஞானியைப் போல, யோகம் என்பதை அவர் கூறிய வழிமுறையில் யார் வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்து, சரி பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

எந்தவித ஆதாரமும் இல்லாமல் பழைய கூற்றுக் களையும், நம்பிக்கையையும் அப்படியே பின் பற்றுவது போன்ற விகல்பமான நிலை யோகத்தில் இல்லை.

வாருங்கள்! அந்த அதி அற்புதமான யோகக் கலையைப் பற்றி அனைவரும் அறிந்துக் கொள்வோம்.

அத்தியாயம் - 1

(சமாதி பாதம்)

समाधिपाद

Samadhi (समाधि, சமாதி) = அறிவொளி

Pada (पाद, பாத) = அத்தியாயம்

யோக சூத்திரம் - 1.1

ஆதலால் யோக விளக்கம்

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

அத யோக அனுசாசனம் ॥1॥

atha yoga-anuśāsanam ॥1॥

(இதோ யோக விளக்கம்)

இப்போது = இந்த நிமிடத்தில், இந்த நொடியில் இருந்து.

நாம் எப்போதும் ஒன்று கடந்த கால நினைவுகளில் வாழ்கிறோம் அல்லது எதிர் கால கனவுகளில் அல்லது பயங்களில் வாழ்கிறோம்.

இந்த நொடியில் நிகழ்காலத்தில் நாம் வாழ்வதே கிடையாது.

கண் மூடி ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பாருங்கள். இன்று எத்தனை தடவை பழைய நினைவுகளை எண்ணிப் பார்த்தீர்கள். எத்தனை முறை எதிர் காலத்தைப் பற்றி யோசித்தீர்கள் என்று.

வாழ்க்கை என்பது நிகழ்காலத்தில் மட்டும் தான் இருக்க முடியும். கடந்த காலம் போய் விட்டது. இனி வராது. எதிர் காலம் இனிமேல்தான் வரப் போகின்றது.

இந்த இரண்டு காலமும் நம் கையில் இல்லை.

நம்மிடம் இருப்பது இந்த நொடி மட்டும்தான். ஏதாவது செய்வது என்றால் இந்த நொடியில் செய்தால்தான் உண்டு.

ஆனால், நாம் இந்த நொடியில் இருப்பதே இல்லை.

பதஞ்சலி சொல்கிறார் "**இப்போது தொடங்குங்கள் யோகப் பயிற்சி**" என்று.

இந்த நொடியில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

நாளைக்கு நல்ல நாள், அடுத்த வாரம் வளர்பிறை ஆரம்பிக்கலாம் என்று இருக்கக் கூடாது.

இப்போதே! இந்த நொடியிலேயே!

"**யோக:**" - யோகம் என்றால் இணைப்பது.

இணைந்து இருப்பதை மீண்டும் இணைக்க முடியாது. பிரிந்து கிடப்பதை வேண்டுமானாலும் இணைத்து வைக்கலாம்.

எது பிரிந்து கிடக்கிறது?

மனமும், உடலும்.

உடலும், உணர்வும்.

மனமே, பல்வேறு பகுதிகளாக பிரிந்து கிடக்கின்றது.

மனச்சிதைவு என்று சொல்வார்களே அதுப்போல, பலவாகப் பிரிந்து கிடக்கின்றது.

ஆசை ஒரு புறம், தவறு என்ற எண்ணம் ஒரு புறம், பொறாமை ஒரு புறம், புன்னகை மறு புறம், வெறுப்பு ஒரு புறம், சகிப்பு மறு புறம் என்று மனம் பல பகுதிகளாக பிரிந்து கிடக்கின்றது.

இவ்வாறு பிரிந்து கிடக்கும் பிரிவுகளில் இருந்து பிரிக்க வேண்டியதை முழுமையாகப் பிரித்து, இணைக்க வேண்டியதை முழுவதுமாக இணைப்பது யோகம்.

அதாவது, நம்மை முழு மனிதனாக்குவது யோகம்.

அனுசாசனம் = பயிற்சி, ஒழுக்கம் எனலாம்.

உலகில் உள்ள அத்தனை மதங்களும் ஏதோ ஒன்றை இறைவன் தருவதாகக் கூறித்தான் மக்களை தன் பக்கம் இழுக்கிறது.

இறைவனிடம் ஒன்றுமே கிடைக்காது என்றால், மனிதன் ஏன் கோவிலுக்குப் போக வேண்டும், பூஜை செய்ய வேண்டும், காணிக்கை செலுத்த வேண்டும்?

ஏதோ ஒன்று அவனுக்கு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் தான் இவற்றை எல்லாம் செய்கின்றான்.

ஒரு வேளை கிடைக்காவிட்டால்?

இருக்கவே இருக்கிறது சொர்கம், அல்லது மறு பிறப்பு.

இந்த பிறவியில் கிடைக்காவிட்டால், அடுத்து சொர்க்கத்தில் கிடைக்கும். அல்லது மறு பிறவியில் கிடைக்கும் என்று கூறி விடலாம்.

ஆனால், இதை யாராலும் உறுதி செய்ய முடியாது.

சாஸ்திரம் மட்டுமே இவ்வாறு ***சொர்கம், நரகம், பாவம், புண்ணியம், மறுபிறவி, பிறவாமை*** என்று பலதைக் கூறுகின்றது.

சாஸ்திரத்தை நம்பாதவனுக்கு இதில் உடன்பாடு கிடையாது. அவன் அனுபவத்தில் ஆராய்ந்துக் கொண்டிருப்பான்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஏதோ பெரிதாக கிடைக்கும் என்று எண்ணிக் கொண்டுதான், மதங்களின் பின்னால் சென்றுக் கொண்டிருக்கிறான்.

ஆனால், இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் அப்படி ஒன்றும் தருவதாகவும், கிடைப்பதாகவும் கூறவில்லை.

யோகப் பயிற்சியை இப்போது தொடங்கு என்று மட்டுமே கூறுகின்றார்.

யோகம் அறிந்து செய்தால் அது கிடைக்கும், இது கிடைக்கும் என்று அவர் ஆசை காட்டவில்லை.

இங்கு ***வெறும் பயிற்சி*** மட்டுமே. அவ்வளவு தான்.

சரியான பயிற்சி இருந்தால், ஒழுக்கம் இருந்தால் எதையும் அடையலாம். அதனால், **பயிற்சியை இப்போதே தொடங்கு** என்கின்றார்.

யோக சூத்திரம் - 1.2

சித்த விருத்தி நிரோதம்

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

யோகா சித்த விருத்தி நிரோத: ||2||

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ||2||

(மன அலைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதே யோகம்)

ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் மிக மிக கவனமாகக் கையாண்டிருக்கின்றார் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர். இதில் ஒரு வார்த்தையை எடுத்து விட்டு இன்னோரு வார்த்தையை மாற்றிப் போட முடியாது. யாரும் இடைச் செருகல் செய்ய

முடியாது. ஒரு கணித சூத்திரம் போல, ஒரு அறிவியில் கோட்பாடு (தியரி) போல அருமையாக எழுதி இருக்கின்றார்.

யோக பயிற்சி செய்தால் என்ன நிகழும் என்று கூறுகின்றார்.

சித்தம் என்றால் என்ன? என்பதைப் பற்றி பக்கம் பக்கமாக பல விரிவுரைகளை பலர் எழுதி இருக்கின்றார்கள்.

நாமும் கொஞ்சம் சிந்திப்போம்.

வெளி உலகில் நடப்பதை நமக்கு நம் புலன்கள் எண்ணங்களாகப் பெற்றுத் தருகின்றன.

ஒளி, ஒலி, தொடு உணர்வு, வாசனை, சுவை, என்பதை **கண், காது, உடல், மூக்கு, நாக்கு** என்ற புலன்கள் அறிய உதவுகின்றன.

இது புரிகின்றது அல்லவா?.

சரி, கண் பார்க்கிறதா? காது கேட்கிறதா? என்றால் இல்லை.

உண்மையில், இவை வெளி உலகில் இருந்து வரும் செய்திகளை மூளைக்கு அனுப்புகின்றன. அவ்வளவுதான்.

கண்ணுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. அது ரோஜா பூவா, மல்லிகையா என்று கண்ணுக்குத் தெரியாது.

அது காம்போதி ராகமா, பைரவி ராகமா என்று காதுக்குத் தெரியாது.

காட்சி மற்றும் சப்தம் எண்ணங்களாக மூளைக்குப் போய், மூளை அதைக் கண்டு சொல்கின்றது.

அது மல்லிகை பூ, இது காம்போதி ராகம் என்று.

சரி, மூளை உணர்கிறதா? மூளைக்குத் தெரியுமா?

எனக்கு சங்கீதம் என்றால் என்ன? என்றே தெரியாது.

என் காதில் ஒரு மோகன ராகப் பாடல் விழுகிறது.

ஒரு சங்கீத மேதை என் பக்கத்தில் இருக்கிறார். அவர் காதிலும் அந்த பாடல் விழுகிறது. அவருக்கு அது மோகன ராகப் பாடல், இன்ன தாளம், இன்ன பல்லவி என்று புரிகிறது. எனக்கு அது சத்தமாக கேட்கிறது.

எனக்கும் காதுகள் இருக்கின்றது. மூளை இருக்கின்றது. இருந்தும் என்னால் அதை '**இன்னது**' என்று *பகுத்து அறிய* முடியவில்லை.

காரணம் என்ன?

என் அறிவு, **அனுபவம்,** **ஞாபகம்** இவைகள் எல்லாம் சேர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும்.

அது மூளை என்ற ஒரு உறுப்பை மட்டும் சார்ந்த விசயம் அல்ல. அதில் மற்றவையும் சேர வேண்டி இருக்கிறது அல்லவா?

எதன் மூலம் நாம் இந்த உலகை அறிகிறோமோ, அதுவே சித்தம்.

சித்தம் நேரடியாக உலகை அறிய முடியாது.

அதற்கு புலன்களும், மூளையும் அவசியம் வேண்டும்.

இவற்றின் துணை கொண்டு சித்தம் உலகை அறிகிறது.

இதை ***'புத்தி'*** என்கிறார்கள், ***'மனம்'*** என்கிறர்கள். ***'சித்தம்'*** என்கிறார்கள்.

இந்த **மனம், புத்தி, சித்தம்** மற்றும் **அஹங்காரம்** என்பவைகளை "**அந்தக்கரணம்**" என்றும் அழைக்கின்றார்கள்.

உங்களுக்கு அது என்ன என்று தற்பொழுது புரிகின்றது அல்லவா?

இந்த சித்தம்தான் நாம் இந்த உலகை அறிய உதவுகிறது.

ஒருவரை பார்த்தவுடன் நமக்கு பிடித்துப் போய் விடுகிறது. அதே ஆளை இன்னொருவருக்கு பார்த்தவுடன் பிடிக்காமல் போகிறது.

ஏன்?

ஆள் ஒருவர் தான். எடை, நிறம், உயரம் எல்லாம் ஒன்று தான். இருந்தும் ஒருவருக்கு பிடிக்கிறது.

இன்னொருவருக்கு பிடிக்கவில்லை.

காரணம், நம் சித்தம் வேறு, அவர் சித்தம் வேறு.

காதலிக்காக காத்திருந்தால், நேரம் நகரவே மாட்டேன் என்கிறது. ஒவ்வொரு வினாடியும் யுகம் போல இருக்கிறது.

அவள் வந்து விட்டால், யுகமும் நொடியாக போய் விடுகிறது. *"அட அதுக்குள்ள 4 மணி நேரம் ஆகி விட்டதா? இப்ப தான் வந்த மாதிரி இருக்கு"* என்று கூறுவதைக் கேட்டு இருக்கிறோம்.

ஏன்?

நேரம் என்னவோ ஒரே மாதிரிதான் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது. நாமும் ஒரே ஆள் தான். இருந்தும் நேரம் சில சமயம் வேகமாக போவது போலவும், சில சமயம் மெதுவாக போவதும் போலவும் இருக்கிறது.

ஏன்?

நம் சித்தம் இருக்கும் நிலை அவ்வாறு உள்ளது.

உலகம் என்பது நம் சித்தத்தின் நிலையை பொறுத்தது என்று இப்பொழுது புரிகின்றது அல்லவா?

மழையில் நனைவது சுகமா?

காதலியின் கை பிடித்து நடந்தால் சுகம் தான்.

உடம்பு சரியில்லாமல் இருக்கும் போது நனைந்தால் எரிச்சலும், கோபமும் வரும்.

இப்படி பல உதாரணங்களைக் கூறலாம்.

வெளி உலகம் என்பது நம் சித்தத்தைப் பொறுத்தது மட்டுமே என்பதை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இது மிக மிக தெளிவாக நம் மனதில் பதிய வேண்டும்.

நல்லதும், கெட்டதும், சுகமும், துக்கமும், இன்பமும், துன்பமும், நம் மன நிலை அல்லது சித்தத்தை பொறுத்தது.

கோபம், வெறுப்பு, எரிச்சல், காமம், மயக்கம், குழப்பம் எல்லாம் சித்தத்தை பொறுத்தது என்று புரிகிறது அல்லவா?.

அப்படி என்றால், நாம் சித்தத்தை மாற்றினால், நமக்கு உலகம் வேறு மாதிரி தெரியும் அல்லவா?

பச்சை நிற கண்ணாடியை போட்டுக் கொண்டு பார்த்தால், எல்லாம் பச்சையாகவே தெரியும்.

மஞ்சள் காமாலை வந்தால், எல்லாம் மஞ்சளாகத் தெரியும்.

நம் சித்தம் எப்படியோ, நம் உலகம் அப்படியே.

அப்படி என்றால், அந்த சித்தத்தை பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம் அல்லவா?

அது எப்படி செயல்படுகிறது?, அதன் நிலைகள் என்ன?, எப்படி ஒரு நிலையில் இருந்து, மற்றொரு நிலைக்கு கொண்டு செல்வது?, இந்த நிலை நல்லது, இந்த நிலை நல்லது இல்லை என்பதை எப்படி அறிவது?.

சித்தம் என்பது, இந்த உலகை அறிய உதவுகின்றது என்றுப் பார்த்தோம்.

இந்த சித்தம் என்பது மனம், அறிவு, ஞாபகம், சிந்தனை, எண்ணங்கள் என்ற இவற்றின் ஒரு தொகுப்பு என்றும் அறிந்தோம்.

பொதுவாக, நம்முடைய மனம் அல்லது சித்தம் என்பது 5 நிலைகளில் இருக்கின்றது.

1. **ஷிப்தா**
2. **முத்தா**
3. **விஷிப்தா**
4. **ஏகாக்ர**
5. **நிரோத** எனப்படும்.

முதலாவது - **க்ஷிப்தா.**

அதாவது, சலனம் உள்ள மனம்.

அலை பாய்ந்து கொண்டே இருப்பது. குரங்கு போல அங்கும் இங்கும் தாவிக் கொண்டே இருக்கும். ஒன்றில் இருந்து மற்றதற்கு மாறிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஒரு நிமிடம் கூட ஒரு பொருளின் மீது நிலைத்து நிற்காது.

"**சும்மா இரு சொல் அற என்றலுமே**
அம்மா பொருள் ஒன்றும் அறிந்திலனே "

என்று அருணகிரி நாதர் மனதைப் பற்றி கூறுகின்றார்.

சும்மா இருக்க முடியாது. மனம் அலைந்து கொண்டே இருக்கும். இது மனதின் ஒரு நிலை.

இன்னொரு நிலை - **முத்தா.**

அதாவது, மந்த புத்தி.

மந்த புத்தி என்பது எதையும் முடிவெடுக்காமல், எதையும் அறிந்து கொள்ளாமல் முழிப்பது.

என்ன சொன்னாலும் மண்டையில் ஏறாது.

எதையும் ஒன்றுக்கு பத்து தடவை சொல்ல வேண்டும். மெதுவாகத்தான் புரியும்.

மூன்றாவதாக நிலை - **விக்ஷிப்தா.**

இது தடுமாறும் மனம்.

சரி என்று ஒன்றை நினைக்கும். அந்த பாதையில் போகும். சிறிது காலம் கழித்து, இது சரிதானா என்று தடுமாறும்.

பின் வேறு ஒரு வழியில் செல்லும். உறுதியற்ற தன்மை.

நாலு நாள் உடற் பயிற்சி செய்வது. உடல் எடை குறையவில்லை என்றால், இது சரியில்லையோ என்று அதை விட்டு விடுவது. வேறு ஒன்றைப் பிடிப்பது, இவ்வாறு தடுமாறுகின்ற மனம்.

நான்காவதாக உள்ள நிலை - **ஏகாக்ர**

இதை ஒரு **முகப்பட்ட சிந்தனை** என்கின்றோம்.

சிந்தனை அங்கும் இங்கும் ஓடாமல், தடுமாறாமல், மந்தமாக இல்லாமல், ஒரு முகமாக இருப்பது.

அசையாமல் ஒன்றையே பற்றி நிற்பது.

ஐந்தாவதாக வருவது - **நிரோத:**

நிரோதம் என்பது '**தடுப்பது**' அல்லது அதை நம் 'விருப்பப்படி செலுத்துவது' எனலாம்.

நிரோதம் என்பதற்கு நேரடி மொழிப் பெயர்ப்பு என்றால் *கட்டுப்படுத்தவது, அடக்குதல், ஆளுதல், தடை போடுதல்* என்று வரும்.

யோகம் மூலம் சித்தத்தை, நாம் விரும்பும் வழியில் செலுத்த முடியும். சித்தம் நம் கட்டுக்குள் வரும். இதை அடைவதுதான் யோகத்தின் நோக்கம்.

அலைபாயும் மனத்தை, தடுமாறும் மனதை, மந்த மனத்தை நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதுதான் யோகத்தின் மிக முக்கியமான நோக்கம்.

சித்தம் வசப்பட்டால் வாழ்க்கை வசப்படும். அது மட்டும் அல்ல, உலகமே வசப்படும்.

யோக சித்த விருத்தி நிரோத:

"**விருத்தி**" என்றால் செயல்பாடு.

யோகப் பயிற்சின் மூலம், சித்தத்தை நாம் வென்றெடுக்கும் முயற்சி.

இதை பதஞ்சலி முனிவர் மட்டும் கூறவில்லை. தாயுமான சுவாமிகளும் தன்னுடைய **'பராபரக்கண்ணி'** என்ற பாடல்களில் கூறுகின்றார்.

சினமிறக்க கற்றாலும் சித்தியெல்லாம் பெற்றாலும்
மனமிறக்க கல்லாற்கு வாயேன் பராபரமே!

என்கின்றார் தாயுமானவர்.

கோபப்படாமல் இருப்பது எவ்வாறு என்று கற்றுக் கொண்டாலும், அட்டமா சித்துக்கள் எல்லாம் பெற்றுக் கொண்டாலும், மனம் இறப்பதற்கான முறையைக் கற்றுக் கொள்ளாவிட்டால், அத்தகையவர்களுக்கு அந்த பரமனை அறிய முடியாது என்பதை எடுத்துரைக்கிறார்.

ஆக, ஒவ்வொரு மகான்களும் இந்த மனதைப் பற்றித்தான் மிகவும் ஆழமாகப் பேசுகின்றனர்.

சரி! மனதின் உயர் பரிமாணமாகிய சித்தம் என்பது இந்த உலகை அறிய உதவுகிறது என்று ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

சித்தம் என்பது நம் புலன்கள், அவற்றைக் கொண்டு அறியும் மூளை, மூளையைத் தாண்டி மனம், மற்றும் மனதில் தோன்றும் பல எண்ணங்களின் தொகுப்பு என்று பார்த்தோம்.

இன்னும் சற்று ஆழ்ந்து சிந்திப்போம்.

ஒரு இசை அமைப்பாளர் இசை அமைக்கிறார். நாம் அதைக் கேட்கின்றோம். ***"ஆகா, என்ன ஒரு இனிமையாக இருக்கின்றது"*** என்று கூறுகின்றோம்.

அந்த இசையை அமைப்பதற்கு முன், அந்த இசை எங்கே இருந்தது?

தெரியாது. தெரிந்து கொள்ளவும் முடியாது.

ஆனால், அந்த இசை அந்த இசை அமைப்பாளரின் சித்தத்தின் மூலம் வெளிப்பட்டது என்று மட்டும் தெரியும்.

அதே போல, ஒரு கதாசிரியன் ஒரு புத்தகம் எழுதுகிறான். அவன் எழுதுவகற்கு முன்பு, அந்த புத்தகம் எங்கே இருந்தது?

தெரியாது.

ஆனால், அந்த கதாசிரியரின் சித்தத்தின் மூலம் அந்த புத்தகம் உருவானது என்பது மட்டும் தெரியும்.

இதை நீங்கள் சிந்தித்துக் கொண்டே போனால், இந்த உலகம் சித்தத்தின் வெளிப்பாடு என்று தெரியும்.

சரி! அது ஒரு புறம் இருக்கட்டும்.

நாம் இசையை கேட்கிறோம், புத்தகத்தை வாசிக்கிறோம், அவற்றை உணர்ந்து இரசிக்கின்றோம்.

அது நமது சித்தத்தினால் விளைவது.

அடடா, இந்த காப்பி எவ்வளவு சுவையாக இருக்கிறது என்கின்றோம். இதெல்லாம் உடலில் உள்ள புலன்களின் மூலம் மனம் அடையும் ஆசைகள் என்றாலும், இந்த உலகம் அறியப்படுவது அல்லது அனுபவிக்கப்படுவது எல்லாமே சித்தத்தின் மூலம் மட்டுமே.

அதாவது, அறிவதும், அனுபவப்படுவதும் ஆகிய இந்த இரண்டைத் தவிர உலகம் என்ற ஒன்று தனியாக இல்லவே இல்லை.

சித்தம் உலகை உருவாக்கிறது. உலகை அறிகிறது.

அப்படியென்றால், இந்த சித்தம் எவ்வளவு தெளிவாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவுக்கு நம்மால் இந்த உலகை சரியாகப் பார்க்க முடியுமா?

ஆம்! நிச்சயமாக.

ஒரு குளத்தில் மோதிரம் ஒன்று தவறி விழுந்து விட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். குளத்தின் நீர் சலனமற்று இருந்தால், நம்மால் சரியான வெளிச்சத்தில் அந்த மோதிரத்தைக் காண முடியும். குளத்தின் நீரும் தெளிந்து இருக்க வேண்டும்.

குளத்தின் நீர் தான் சித்தம். மோதிரம்தான் நாம் காணும் இந்த உலகம். அதாவது, நீர் தெளிந்து, சலனம் இல்லாமல் இருந்தால் மோதிரம் தெளிவாகத் தெரியும். இல்லையென்றால் தெரியாது அல்லது மங்கலாகத் தெரியும் அல்லது தெரியவே தெரியாது.

அதுப்போலத்தான், நம் சித்தம் தெளிவாக, சலனம் இல்லாமல் இருந்தால், இந்த உலகை நாம் தெளிவாகக் காண முடியும். இல்லையென்றால் அரைகுறையாகக் கண்டு குழம்பிப் போவோம்.

குழம்பிய நீரையும், அலை அடிக்கும் நீரையும் மறந்து விட்டு, இந்த கடலே இப்படித்தான் என்பதும்போல, குழம்பிய மனதினால், இந்த உலகமே இப்படித்தான் என்று உலகைக் குறை கூறிக் கொண்டிருப்போம்.

யோக: என்றால், **சித்த விருத்தி நிரோத:** என்று பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகிறார். இங்கு '**விருத்தி**' என்றால் விளைவது, பெருக்குவது என்று பொருள்.

நம் புலன்கள் இங்கும், அங்கும் அலைந்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. மனம் இங்கும், அங்கும் அலைப் பாய்ந்துக் கொண்டே இருக்கிறது. குளத்தில் அலைகள் அடிப்பதுப் போல, இந்த புலன்களும், மனமும் சர்வ காலமும் அலைந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

இந்த சலனத்தை நிறுத்துவது, எண்ணங்கள் எங்கு போக வேண்டுமோ? அங்கு கொண்டு செல்வது "**நிரோதம்**" என்று கூறப்படுகிறது.

'**நிரோதம்**' என்றால் நிறுத்துவது, தடுப்பது என்றுதான் நேரடிப் பொருள்.

ஆனால், ஒரு சிறு வித்தியாசம் மட்டும் இருக்கிறது.

அதாவது, சித்தத்தை அடக்குவது அல்ல. புலன்களை அடக்குவது அல்ல. அவற்றை நம் வழியில் ஒழுங்காகக் கொண்டு செல்வது மட்டுமே அந்த வித்தியாசம்.

ஆம்! மனதை அடக்கி விடுவது முடியாது. அடக்க அடக்க அது வீறுகொண்டு எழும். அதுவே, அது போகும் போக்கை எளிதாக மடை மாற்றி விடமுடியும்.

ஒரு தேர்ப்பாகன் லகானை கையில் வைத்துக் கொண்டு இருப்பான். குதிரை வேகமாக அங்கும், இங்கும் ஓடும்.

இதில் லகான் (கடிவாளம்) என்பது குதிரை ஓடாமல் பிடித்து நிறுத்துவதற்கு மட்டும் அல்ல. குதிரையை நாம் விரும்பும் திசையில் சரியாக செலுத்தவும் பயன்படும் என்பதை அறிய வேண்டும்.

தறி கெட்டு இங்கும், அங்கும் ஓடும் புலன்களை அதன் போக்கில் ஓட விடாமல், நம் வழிக்கு கொண்டு வருவதுதான் "**நிரோதம்**" எனப்படுகின்றது.

யோகப் பயிற்சியின் மூலம், சித்தத்தை (எண்ணங்கள், புலன்கள், அறிவு, மனம், சேர்ந்தது சித்தம்) நல்வழிப் படுத்துவதே '**யோக சாதனம்**' எனப்படும்.



யோக சூத்திரம் - 1.3

தன்னைத் தான் காணும்

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

ததா த்ருஷ்ட்டு: ஸ்வரூபே அவஸ்தானம்॥3॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe-'vasthānam ॥3॥

"**பார்ப்பவன் யாரோ அவன் தன் சொரூபத்தில் ஆழ்கிறான்**"

(யோகத்தால் யோகி தன்னியல்பில் ஆழ்ந்திருக்கிறான்)

அப்போது, சலனமற்ற நிலையில் தன்னைத் தான் அறிதல் நிகழ்கிறது.

அப்போது ... அப்போது என்றால் எப்போது ?

போன சூத்திரத்தில் பார்த்தோமே, **சித்த வ்ருத்தி நிரோதம்** நிகழ்ந்த அந்த சமயத்தில் அது தன்னைத்தான் காணுகின்றது.

எப்போது மனமானது அலைபாயாமல் நிலையாக இருக்கிறதோ, அப்போது அது தன்னைத் தானே அறிகிறது அல்லது பார்க்கின்றது.

அது என்ன தன்னைத் தானே அறிவது?

கடலில் அலைகள் வந்து போய் கொண்டிருக்கின்றது.

ஒவ்வொரு அலையும் தான் அலை என்று நினைத்துக் கொள்கிறது. அதில் சில அலைகள் ஐயோ! நான் அந்த அலையை விட சின்னதாக இருக்கின்றேன், இந்த அலையை விட கொஞ்ச நேரம் தான் இருந்தேன் என்று கவலைப்பட்டு கொண்டு இருக்கிறது.

ஆனால், அந்த அலைகள் நிற்கும் போது தெரியும்,

அது அலைகள் அல்ல கடல் என்று.

அந்த அலைக்குத் தெரியாது ***‘தான் கடல்’*** என்று.

அலை நிற்கும் வரை, எவ்வளவு சொன்னாலும் அந்த அலை புரிந்து கொள்ளாது. நான் ஒரு அலை, நீ ஒரு அலை, அவன் ஒரு அலை, என்றுதான் பார்க்கும்.

அதுப்போல, ‘**தான் யார்**?’ என்று அறிய தெளிவான பார்வை வேண்டும் என்றால், **சித்த விருத்தி நிரோதம்** அடைய வேண்டும்.

திருஷ்ட = பார்ப்பவன் அல்லது சாட்சி

பதஞ்சலி முனிவர் *பார்ப்பவன் யார்?* என்று சொல்லவில்லை.

அது **ஆத்மாவா, உயிரா, கடவுளா?** என்றெல்லாம் சொல்லவில்லை.

“பார்ப்பவன் யாரோ அவன் தன்னை அறிவான்” என்று பொதுவாக மட்டுமே கூறுகின்றார்.

இதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

திருஷ்ட (பார்வை) என்பது காணும் ஒன்று.

எப்படி ***சித்தம்*** என்றால் *அலைப்பாயும் தன்மை* கொண்டதோ, அதுப்போல, ***திருஷ்டம்*** என்றால் *அலைப் பாயாமல் உள்ளே நிலைத்து பார்ப்பது* என்பதாகும்.

அது அனைத்தையும் தெளிவாக காண்பது எப்போது என்றால், சித்தம் அலைப்பாயாமல் இருக்கும் போது மட்டும்தான்.

குளத்தின் நீர் அலைப்பாயாமல் இருந்தால், குளத்தில் உள்ளே இருப்பதை மட்டும் அல்ல, குளத்தையும் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும்.

உலகை பார்ப்பதில் சாதாரண மக்களுக்கும், யோகிகளுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் என்ன?

அவர்களிடத்தில் உள்ள சித்தம், அதில் உண்டாகும் விருத்திகள், அவற்றை தாண்டிப் பார்க்கும் பார்வை (திருஷ்ட) இதில் உள்ள வேறுபாடுகளே யோகிகளுக்கும், சாதாரண மக்களுக்கும் உள்ள மிகப்பெரிய வித்தியாசம் ஆகும்.

*யோகி சலமனற்ற சித்தத்தால் தன்னில் தானாய் தன்னை பார்த்துக் கொண்டு அதிலேயே ஆழந்திருக்கிறான்.

அது ஏன்? சலனமற்ற நிலையில் மட்டுமே தன்னைத் தான் அறிவது நிகழ்கிறது ?.

நாம் ஒரு கண் கண்ணாடி அணிந்து இருக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதன் மூலம் இந்த உலகை தெளிவாகக் காண முடியும். ஒரு வேளை அந்த கண்ணாடியில் ஒரு சில கீறல்கள் இருந்தால், நாம் பார்க்கும் உலகும் சற்றே வளைந்து, நெளிந்து கலங்கிய நிலையில் தானே தெரியும். அல்லது மங்கலாகத்தானே தெரியும்.

நாம் சரியாகப் பார்க்க வேண்டும் என்றால், நாம் அணிந்திருக்கும் அந்தக் கண் கண்ணாடியும் சரியாக இருக்க வேண்டும்.

அதுப்போல, நாம் இந்த உலகை அது எப்படிப்பட்டது என்பதை சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால், நம் சித்தம் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

நம் சித்தம் சலனம் அடைந்து இருந்தால், இந்த உலகும் அந்த சித்தத்தில் உள்ள எண்ணப் பதிவுகளுக்கு ஏற்ப சலனப்பட்டுத்தான் தெரியும்.

அதனால்தான், அவரவர்கள் பார்வையைப் பொருத்தே அவரவர்களுக்கு உலகம் அவ்வாறு தெரிகின்றது. அவ்வாறு பார்க்கின்றவனின் பார்வையைப் பொருத்தே, அவன் இந்த உலகே மோசம், இந்த உலகில் உள்ளவர்கள் எல்லாம் மோசம், எல்லோரும் எனக்கு எதிராக செயல்படுகின்றார்கள் என்று நினைத்தால், அதற்கு காரணம் அவனது சித்த சலனம்.

ஒருவர் நம்மை திட்டுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உடனே, நமது சித்தத்தில் சலனம் ஏற்படுகிறது.

"இவன் யார் என்னை திட்ட, இவன் மிகவும் நல்லவனா? இவனைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாதா?"

என்று நம் சித்தம் அலை அலையாக சலனப்படுகிறது.

பாராட்டினாலும் அப்படியே.

அவ்வாறே நம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் நம் வீட்டில் பிள்ளைகள், சாப்பிடும்போதும், பேசும்போதும் செல்போனை நோண்டிக் கொண்டிருந்தால், நமக்குள் கோபம், எரிச்சல் வருகின்றது. இப்போது அவர்களை கோபம் என்ற சிவப்புக் கண்ணாடியின் மூலம் பார்க்கின்றோம்.

அவர்கள் நம்மை கோபப்பட வைக்க வேண்டும் என்று செய்யவில்லை. அவர்களது செயலால் நமக்கு கோபம் வருகின்றது.

இதற்குக் காரணம் நம்முடைய சித்தத்தில் அத்தகைய செயல்கள் தவறுகள் என்று ஏற்கனவே பதிய வைக்கப் பட்டுள்ளது.

இப்படி, நம் சித்தம் சலனம் அடையும் போதெல்லாம், நாம் இந்த உலகின் மேல் கோபம் கொள்கிறோம், எரிச்சல் அடைகிறோம்.

இப்படித்தான் ஆன்மீகப்பாதையில் பயணிக்கும் பலரும் பலவாறான பயிற்சிகளை மாற்றி, மாற்றி பழகிக்கொண்டே இருக்கின்றனர்.

இவர்கள் தங்கள் பயிற்சியின் வாயிலாக மேலும், மேலும் அந்த சித்தத்தை இன்னும் சற்று கூடுதலாக சலனப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றனர் அதன் வாயிலாக சிலர் மனசிதைவு நோய்க்கு ஆட்படுகின்றனர் என்றுதான் கூற வேண்டும்.

அத்தகைய அறியாமையுடன் கூடிய சித்த சலனத்தை நிறுத்த வேண்டும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

அப்படிப்பட்ட சித்த சலனங்களை நிறுத்தியவர்களை தான் "**சித்தர்கள்**" என்றும் அழைக்கிறோம்.

மற்றபடி நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதுப் போன்று, புலி மேலே போனாத்தான் அவர் சித்தர். எலி மேலே போனாத்தான் அவர் சித்தர், காற்றிலே பறந்தால்தான் அவர் சித்தர். சட்டையைக் கிழித்துக் கொண்டு பைத்தியக்காரன் போல, எங்கோ மேலே வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் தான் அவர் சித்தர் என்று ஏற்றி வைக்கப்பட்ட நம்முடைய **அறியாமை** எண்ணங்களை அறிந்து அவைகளை தடுப்பதே **சித்த விருத்தி நிரோதக** என்கின்றார் பதஞ்சலி.

ஆக, அப்படிப்பட்ட அறியாமைகள் தன்னுள் ஏற்றி வைக்கப்பட்டுள்ளதை எவன் ஒருவன் தன் மனதை விசாரித்து, விவேகத்தால் விடைக்காண முயற்சிக்கின்றானோ? அவனே தன் சுய அறிவை தன்னுள் உணர்ந்துக்கொண்ட உத்தம ஞானி ஆகிறான். அவன் மட்டும்தான் உண்மையில் "**பார்ப்பான்**".

அவன் மட்டும்தான் தன் சித்தத்தைப் பார்க்கிறான்.

அவனுக்கு மட்டும்தான் அனைத்தும் தன் சுய அறிவில் தானாக நிகழ்கிறது என்ற உண்மையை உணரவும் முடிகின்றது.

அத்தகைய தன் சுய அறிவே, **பார்ப்பவன், பார்வை, பார்க்கப்படும் பொருள்** என எல்லாமாக இருக்கின்றது.

அதாவது, அனைத்து வடிவங்களும், அதற்கான இயக்கங்களும் தன் சுய அறிவினாலேயே அறியப்படுகிறது.

இவ்வாறு, விழிப்பு நிலை அனுபவங்கள் எல்லாமே, “**நான்**” எனும் சுய அறிவில் தன்னிருப்பில் அறியப்படுகிறது.

அதுவே, அனைத்து வடிவங்களிலும் செயலாற்றி, அனைத்தையும் நிஜம் என நம்ப வைக்கின்றது. அதுவே, கனவு நிலையில் பலவாறான வடிவங்களைப் படைத்துக் கொள்கின்றது. அதுவே, ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் தற்காலிகமாக மறைந்துக் கொள்கின்றது.

அதாவது, அந்த சுய அறிவு ஆழந்த உறக்கத்தில் தற்காலிகமாக மறைந்திருந்தாலும், தன்னைத் தான் அறிந்துக் கொண்டே இருப்பதினால்தான், நாம் தூக்கத்திலிருந்து விழித்து எழுந்தவுடனே கூட, “**நான் நன்றாகத் தூங்கினேன்**” என்று கூற முடிகின்றது.

ஆக, அந்த அறிவின்றி வடிவமேது. அந்த அறிவின்றி இந்த உலகமேது? ஆக, அத்தனை வடிவங்களும் அந்த தூய அறிவாகிய தன் சுய அறிவு.

ஆக, இவ்வாறு அனைத்தையும் பார்ப்பவன் எவனோ? படைப்பவன் எவனோ? அனுபவிப்பவன் எவனோ? அழிப்பவன் எவனோ? அவனே “**நான்**”.

இவ்வாறு, நானே அந்த **தூய அறிவு** என்பதை ஒரு ஞானி மட்டுமே தன் சித்தத்தில் சிவமயமாக உணர்கிறான்.

அதனால்தான், அவன் அனைவரையும் பார்த்து, “**தத்துவமஸி**” என்று கூறமுடிகின்றது. அதாவது, “**நீ அதுவாகவே இருக்கிறாய்**” என்கின்றான்.

அத்தகைய ‘**சித்**’ என்னும் தூய அறிவு வெளியில்தான், அதாவது, இந்த வெட்டவெளியில்தான் பிரபஞ்சம் என்னும் அனுபவம் **இருப்பு** கொள்கிறது.

நடப்பவையனைத்தும் இந்த ‘**வெட்டவெளி**’ யில்தான் நடக்கின்றன. உண்மையில், வெட்டவெளி என்பது நம்முடைய உணர்வுவெளி.

இங்குதான் ‘**அறிதல்**’ அல்லது “**தன்னை உணர்தல்**” நிகழ்கிறது.

அதாவது, எல்லாம் அறியும் அறிவுதான் இங்கு **பிரஞ்ஞை** அல்லது **தன்னுணர்வு** எனப்படுகின்றது.

அத்தகைய தன்னுடைய சுய அறிவில்தான் இங்கு எல்லாம் இருப்பு கொண்டுள்ளது. அதன் வாயிலாகத்தான் இங்கு எல்லாம் அறியப்படுகின்றது.

அதற்கான கருவிகளாகத்தான் நம்மிடம் ஐம்புலன்களும், மனமும் உள்ளது.

அவைகளைக் கொண்டு அனைத்தையும் அறியும் அறிவாக அந்த சுய அறிவு அல்லது தன்னுணர்வு தன்னைத் தான் அறிந்துக் கொள்ளும் தன்னிலைக்குப் பெயர்தான் “**இருப்பு**” என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

அதாவது, “**நான் இருக்கிறேன்**” என்ற தன்னிருப்பை தான் உணரும் உயர் பரிமாண அனுபவம் அது.

இதை அறிவது மட்டும்தான் சத் ஆகிய இருப்பின் இறுதி நோக்கம்.

அதாவது, **சத்** என்ற இருப்பு **சிவம்**.
சித் என்ற அறிவு **சக்தி**.

இந்த சிவமும், சக்தியும் சேரும்போது, அங்கே ஆனந்தம் உண்டாகின்றது. அதுவே, **அர்தநாரீஸ்வரர்** தத்துவம் ஆகும்.

அதனால்தான் சக்தி இல்லையேல் சிவம் இல்லை!, சிவம் இல்லையேல் சக்தி இல்லை! என்று கூறினர்.

ஆக, இரண்டையும் பிரிக்க முடியாது. இந்த இரண்டும் ஒன்றே என்று கூறுவதுதான் அத்வைதம். அதனால்தான் ப்ரஹ்மம் ஒன்று என்று கூறப்படுகின்றது.

பொதுவாக, ஒரு ஆணும், பெண்ணும் ஒன்றாகச் சேர்வது **சிற்றின்பம்**. அதுபோல, இந்த சிவமும், சக்தியும் ஒன்றாகச் சேர்வது **பேரின்பம்**.

அதாவது, அசையாத சிவம் (சத்), அசைகின்ற சக்தியின் (சித்) வாயிலாக தன்னைத் தான் அறிந்துக் கொள்கின்ற அனுபவம் நடைப்பெறும் இடமே அந்த உணர்வு வெளியாகிய வெட்டவெளி என்னும் தூய அறிவு வெளி அல்லது உணர்வு வெளி.

அப்படிப்பட்ட வெட்டவெளியாகிய **சித்**தை, **சத்**துடன் இணைப்பதுதான் "**சித்தம் சிவமயமாதல்**" என்று கூறப்படுகின்றது.

அதாவது, தன் இருப்பை தான் உணர்வது ஆகும்.

அதாவது, அந்த சத்தாகிய சிவம் (அறிவு), சித்தாகிய சித்தத்தின் மூலம் தன்னைத் தான் உணர்வதற்காக புரியும் திரு நடனம் தான் இங்கு இயக்கம்.

அதனால்தான் `**சித்ரூபிணி**` என்று பிரபஞ்சத்தின் தாயாக ‘**இதயவெளி**’ உள்ளது. அந்த இதயவெளியில் சித்தமாகிய பிரபஞ்சத்தின் ஆனந்தக்கூத்து நடக்கும் அரங்கம்தான் சித்தம் என்கின்ற சிதம்பரம்.

சிதம்பரம் என்றால், அதை இரண்டாகப் பிரிக்கும் பொழுது, **சித் + அம்பரம்** என்று வரும்.

சித் என்றால், **அறிவு** அல்லது **உணர்வு.**
அம்பரம் என்றால், **வெளி.**

ஆக, உணர்வு வெளி என்ற வெட்டவெளி எது? என்றால், அதுவே நம் **சித்தம்.** உண்மையில் இந்த சித்தம் நம்முடைய தனித்த சித்தம் கிடையாது.

ஏனென்றால், எல்லாம் நம்மால் படைக்கப்பட்டது என்பதினால், அவன், இவன், அது, இது என்ற இருமைகள் இல்லாத எல்லா சித்தமும் ஒன்று கூடிய **ஈஸ்வர சித்தம்** என்கின்றது சாஸ்திரம்.

இதைத்தான் சிதம்பரம் என்றும் ‘**சிற்றம்பலம்**’ என்றும் கூறுகிறோம்.

உண்மையில் இந்த சிதம்பரம் அல்லது சிற்றம்பலம் என்பது நம்முடைய சித்தத்தின் மேம்பட்ட உயர் பரிமாணம்.

அப்படிப்பட்ட உயர் பரிமாணத்தில் உள்ள **சித்** என்ற **உணர்வு** அல்லது **பேரறிவு** இருப்பு கொண்டுள்ள இடமே **சத்** என்ற ஆதாரஸ்தலம்.

ஆக, எப்போது **சித்த விருத்தி நிரோத:** நடைப் பெறுகின்றதோ? அப்போது, அனைத்தையும் அறியும் அறிவாகிய '**சித்**' என்னும் சுத்தப்பிரக்ஞை தான் அறிவதற்கு ஏதுமில்லாமல், '**சத்**' என்னும் தன்னுடைய ஆதாரஸ்தலத்தில் அப்படியே அடங்கி விடுகிறது.

அந்த நிலையில்தான் **அனுபவித்தல், அனுபவம், அனுபவிப்பவன்** என்னும் மூன்று நிலைகளைக் கடந்த **அகண்டாகாரம்** அனுபவமாகின்றது.

அது மட்டுமே '**உள்ளது**'.

அதுவே, "**இருப்பு**" எனப்படுகின்றது.

ஆக, எது இருந்தாலும், போனாலும் என்றென்றும், எப்போதும் உள்ளது அது மட்டுமே.

உண்மையில் அது மட்டுமே உள்ளது. அதுவே **சிவம்**. அதுவே சத், அதுவே சித், அதுவே **நான்** என்று **தன்னைத் தான் அறிவது** ஒன்றே **ஆனந்தம்** ஆகும்.

அதுவே **சச்சிதானந்தம்.**

யோக சூத்திரம் - 1.4

உண்மையும் வடிவும்

वृत्ति सारूप्यमितरत्र ॥४॥

வ்ருத்தி ஸாரூப்யம் இதரத்ரா ॥4॥

vṛtti sārūpyam-itaratra ॥4॥

(சித்தம் தெளிவு இல்லாதபோது சலனங்களால் வடிவங்களை உண்டாக்கிக் கொள்கின்றது.)

அது இல்லாத போது, வடிவங்களை தானாக நினைக்கிறது.

மற்ற நேரங்களில் எண்ண அலைகளே இயல்பென நினைத்து விடுகிறான்.

ஒரு ஊரில் ஒரு குயவன் இருந்தான். அவன் களிமண்ணைக் கொண்டு பல மண் பாண்டங்கள் செய்வான். அவைகளில் குடம், சட்டி, பானை, கரண்டி என்று பல விதமான பாத்திரங்கள் செய்வான்.

ஒரு நாள் பாத்திரங்களுக்கு பேசும் திறன் வந்து விட்டது.

அவற்றிடம் போய் நீ **யார்?** என்று கேட்டால், அவைகள் என்ன கூறும்?

"**நான் பானை**", "**நான் சட்டி**", "**நான் குடம்**" என்று ஒவ்வொன்றும் அதனதன் பெயரைக்கூறும்.

அவைகளிடம் சென்று, "**இல்லை இல்லை, நீ பானை இல்லை, நீ சட்டி இல்லை, நீ குடம் இல்லை, நீங்கள் எல்லோரும் களிமண் தான்**" என்று கூறினால், அவைகளுக்குப் புரியமா?

"**என்னது களிமண்ணா? இங்கே பார், நான் எப்படி கீழே பெரிதாகவும், கழுத்து சிறுத்தும், வாய் அகன்றும் இருக்கிறேன். நான் பானைதான். அதே போல் அவன் சட்டிதான்**" என்று அடம் பிடிக்கும்.

வடிவங்கள் பலவாறாக இருந்தாலும், அடிப்படையில் அவைகள் எல்லாம் களிமண்தான் என்பது அவற்றிற்குப் புரியாது. ஆனால், நமக்குத் தெரியும்.

அதைப்போல, ஒரு பொற்கொல்லன் நகைகள் செய்கிறான். **வளையல், கம்மல், மோதிரம், சங்கிலி** என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு வடிவம், அதன் அளவுகள் வெவ்வேறாக இருக்கின்றது. பெயர்களும் அவனாலேயே கொடுக்கப்படுகின்றது.

ஆனாலும், அவைகள் எல்லாம் தங்கம்தானே?

ஆனால், அந்த சங்கிலியும், மோதிரமும், வளையலும் தாங்கள் தங்கம் இல்லை, தாங்கள் அந்த **சங்கிலி, மோதிரம், வளையல்** என்றே சாதிக்கும்.

அதுப்போல, நாமும், நம்மை '**இன்னார்**' என்று கூறிக் கொள்கிறோம்.

இந்தியன், தமிழன், இன்ன ஜாதி, இன்ன மதம், இன்ன மதத்தின் உட்பிரிவு, இந்த புத்தகத்தை பின்பற்றுபவன், இன்ன தலைவரை பின்பற்றுபவன் என்று ஏதேதோ வழியில் நம்மை நாம் அடையாளப்படுத்துகின்றோம்.

நாம் அவைகள் எல்லாமா?

நாம் மோதிரமா? தங்கமா?

நாம் சட்டியா, பானையா அல்லது களிமண்ணா?

சரி, இந்த சட்டி பானை, மோதிரம், வளையல் எல்லாம் எப்படி வந்தன?

தங்கத்தை உருக்கி, ஒரு படிவத்தில் (mould) ஊற்றினால் அந்த படிவத்தின் வடிவம் வந்து விடுகிறது.

நாம் எவ்வாறு நம்மை அடையாளம் காண்கிறோம்?

நமது சித்தத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களால், அனுபவங்களால், சலனங்களால் நாம் நம்மை அடையாளம் காண்கின்றோம்.

நம் பெற்றோர், உறவினர், ஆசிரியர், சமுதாயம், நண்பர்கள், நாம் படிக்கும் புத்தகங்கள், எல்லாம் சேர்ந்து நமக்குப் பல அனுபவங்களைத் தருகின்றன.

இந்த அனுபவங்கள் சேர, சேர நாம் நம்மை ஒரு வடிவில் அமைத்துக் கொள்கிறோம்.

உண்மையாகவே, நம்மை நாம் அறியாதவரை, இந்த சித்த சலனங்களால் ஏற்படும் மாற்றங்களை நாம் உண்மை என்று நினைத்து ஏமாறுகின்றோம்.

இப்போது சூத்திரத்தை மீண்டும் ஒரு முறை படிப்போம்.

"வ்ருத்தி ஸாரூப்யமிதரத்ரா"

(சித்தம் தெளிவு இல்லாதபோது சலனங்களால் வடிவங்களை உண்டாக்கிக் கொள்கின்றது.)

சித்தம் தெளிவடையாதவரை, **நாம் யார்?** என்று நம்மை நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறோமோ? அது தவறான ஒன்றுதான்.

குடம் தன்னை குடம் என்று நினைத்துக்கொண்டு இருப்பதுப்போல, நாம் நம்மை பலவாறாக நினைத்துக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

அதுவரை எதுவுமே சரியானது அல்ல.

எது சரியானது? என்று உங்கள் சித்தம் அமைதியாக இருக்கிறதோ, அன்று நீங்களே உங்களை அடையாளம் கண்டு கொள்வீர்கள் என்று மட்டுமே பதஞ்சலி இங்கு கூறுகின்றார்.

நான் யார்? என்பதே எனக்குத் தெரியாத போது, வேறு எதை நான் தெரிந்து கொள்ள முடியும்?

மனதை இந்த குழப்பங்களில் இருந்து விலக்கி, அமைதி அடையச் செய்தால், **நான் யார்?** என்கிற உண்மையை எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

சித்தத்தை எப்படி சலனம் இன்றி இருக்கச் செய்வது?

யோக சூத்திரம் - 1.5

ஐந்து வித மன கிலேசங்கள்

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥५॥

வ்ருத்தாய பஞ்சதய்ய கிலிஸ்தாகிலிஸ்தா ॥5॥

vr̥ttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ ॥5॥

மன கிலேசமும் அகிலேசமும்

(எண்ண அலைகள் ஐவகைகள். அவைகள் துயரமானவைகள், துயரமற்றவைகள்)

ஐந்து விதமான சலனங்கள் (தவறான எண்ணங்கள்) உள்ளன. அவற்றுள் சில நல்லவை, மற்றவை அல்லாதவை.

நமக்குள் பல எண்ணங்கள் தோன்றி, தோன்றி மறைந்து கொண்டிருக்கின்றன. நம்மை சுற்றியுள்ள உலகம் நமக்குள் இந்த எண்ணங்களை தோற்றுவித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த எண்ண அலைகளை ஐந்து நல்லவை என்றும், ஐந்து நல்லவை அல்லாதவை என்றும் பிரிக்கப்படுகின்றது.

கிலேசம் - நல்லவை இல்லாதவைகள். துன்பம் தருபவைகள்.

அகிலேசம் - நல்லவைகள். இதம் தருபவை (அகிலேஷ் என்று பெயர் உண்டு.

அவை என்ன கிலேசம்?

கிலேசம் என்றால் துன்பம் தருபவை, மன அழுத்தம் தருபவை, உண்மையை மறைப்பவை, தெளிவற்றவை.

அகிலேசம் என்றால், சுகமானவை, இதம் தருபவை, தெளிவானவை, உண்மையை காட்டுபவை.

இந்த **கிலேசம், அகிலேசம்** என்ற இரட்டை சொற்களை *கெட்டவை - நல்லவை. துன்பம் தருபவை - இன்பம் தருபவை. குழப்பமானவை - தெளிவானவை. அறிவில்லாதவை - அறிவு சார்ந்தவை* என்று குறிப்பிடலாம்.

இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்து விதமான நிலைகள் இருக்கின்றன.

அவை என்னென்ன?, அவற்றை எப்படி மாற்றலாம்? என்பதைப்பற்றி பின்னால் வரும் சூத்திரங்களில் கூறப் போகின்றார்.

நாம் இந்த உலகை, அதில் உள்ள மனிதர்களை, மற்ற பொருள்களை அவைகள் இருக்கும்படியே காண்பது இல்லை.

நம் சித்தம் எப்படி இருக்கின்றதோ? அதன்படி இந்த உலகம் நமக்கு விரிகின்றது.

ஒரே ஆள் ஒருவனுக்கு நல்லவனாகவும், மற்றொருவனுக்கு கெட்டவனாகவும் தெரிகின்றான்.

ஏன்? இது அவனவன் சித்தத்தைப் பொறுத்தது.

முதல் நான்கு சூத்திரங்களில், நாம் இந்த உலகை உள்ளபடியே காண்பது இல்லை என்று கூறினார்.

இந்த ஐந்தாவது சூத்திரத்தில், எப்படி எல்லாம் நம் சித்தம் அலைப்பாய்கிறது என்று கூறுகிறார்.

அடுத்து வரும் சூத்திரங்களில் அதை எப்படி வழிக்கு கொண்டு வருவது என்று கூறப் போகிறார்.

இந்த மொத்த முயற்சியும் **நாம் யார்?** என்ற உண்மையை அறிந்து கொள்ளத்தான். **சமாதி நிலை** அடைவதுதான் யோக சாஸ்திரத்தின் முக்கிய நோக்கம்.

'**சமாதி**' என்றால் ஏதோ இறந்து போவது. குழிக்குள் வைத்து மேலே கல்லை வைத்து மூடுவது என்று நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.



யோக சூத்திரம் - 1.6

ஐந்து வித எண்ண ஓட்டங்கள்

प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ॥६॥

ப்ரமாண விபர்யாய விகல்ப நித்ரா ஸ்ம்ருதய: ||6||

pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smr̥tayaḥ ||6||

பிரமாணம், விபரீதம், விகல்பம், நித்திரை, ஸ்மிரிதி

(நுண்ணறிவு, பொய்யறிவு, கற்பனை, உறக்கம், ஞாபகம்)

நமது எண்ண ஓட்டங்கள் பொதுவாக, ஐந்து விதமான நிலைகளில் இருக்கிறது.

அவை, **பிரமாணம், விபரீதம், விகல்பம், நித்திரை** மற்றும் **ஸ்மிரிதி** என்று கூறப்படுகிறது.

இவைகள் என்னென்ன என்று பார்ப்போம்.

பிரமாணம் - நுண்ணறிவு.

எதையும் ஆராய்ந்து அறியும் எண்ண ஓட்டம்.

கேள்விகள் கேட்டு, பரிசோதனைகள் செய்து அறியும் அறிவு.

இந்த பிரமாணம் மூன்று வகைப்படும். இதைப் பற்றி ஏற்கனவே பார்த்து இருந்தாலும், இன்னும் விரிவாக பார்க்கப்

போகிறோம். இப்போதைக்கு, இதில் மூன்று வகைகள் உண்டு என்று மட்டும் குறித்துக் கொள்வோம்.

அடுத்தது, **விபரீதம்.**

விபரீதம் என்றால் தவறானது. தவறாக புரிந்து கொள்வது. தவறாக அறிந்து கொள்வது. தவறாக நினைத்துக் கொள்வது. அதாவது, பொய்யாக அறிவது.

மூன்றாவது, **விகல்பம்** அல்லது **கற்பனை.**

இல்லாத ஒன்றை இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்வது. இருக்கும் ஒன்றை இல்லாததாகவும் எண்ணிக் கொள்வது.

நான்காவது **தூக்கம்.**

நமக்குத் தெரிந்தது தான். இருந்தாலும், தூக்கத்திலும் எண்ணங்கள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் என்கிறார் பதஞ்சலி.

ஐந்தாவது, **ஞாபகம்.**

நடந்தவற்றை எண்ணிப் பார்ப்பது.

நமது எண்ணங்கள் இந்த ஐந்தில் ஏதாவது ஒன்றில் மாறி, மாறி இருந்துக்கொண்டே இருக்கும்.

இந்த ஐந்தில், முதலாவதாகச் சொன்ன பிரமாணம் என்ற நுண்ணறிவைத்தவிர, மற்றவைகள் அனைத்தும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவைகள்.

எப்படித் தவிர்ப்பது?

அதற்கு என்ன வழி என்று யோக சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

நமது எண்ண ஓட்டங்களை நாம் உன்னிப்பாக கவனித்துக் கொண்டே இருந்தால் அது எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்று தெரியும்.

பெரும்பாலான சமயங்களில் நாம் நமது எண்ண ஓட்டங்களை புரிந்து கொள்வது இல்லை.

கற்பனையை உண்மை என்று நினைக்கிறோம். இருப்பதை, இல்லை என்று எண்ணிக் கொள்கிறோம். இல்லாததை இருக்கிறது என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம்.

இப்படி தவறான எண்ணங்களால் பல துன்பங்களை சந்திக்கிறோம்.

அது மட்டும் அல்ல, இந்த தவறான எண்ணங்கள், உண்மையில் ***நாம் யார்?*** என்பதை நம்மை அறிய விடாமல் தடுக்கின்றன.

யோகத்தின் முக்கிய நோக்கமே, '**நாம் யார்?**' என்பதை அறிவதுதான்.

அந்த அறிவிற்கு இந்த தவறான எண்ணங்களே மிகப் பெரிய தடை. இந்த தடைகளை வென்று, நம்மை நாம் அறிய வழி செய்கிறது யோக சூத்திரம்.



யோக சூத்திரம் - 1.7

பிரமாணத்தின் மூன்று பகுதிகள்

प्रत्यक्षानुमानाअगमाः प्रमाणानि ॥७॥

பிரத்யக்ஷ அனுமான ஆகம பிரமாணானி ॥7॥

pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni ॥7॥

(நுண்ணறிவு, யூகம், நூலறிவே மெய்யறிவு)

முந்தைய சூத்திரத்தில் எண்ண ஓட்டங்களின் ஐந்து நிலைகளைப் பற்றி அறிந்தோம்.

அதில் சிறந்த ஒன்று ***பிரமாணம் (நுண்ணறிவு)*** என்றும் பார்த்தோம்.

இந்த நுண்ணிய அறிவு எப்படி வருகிறது? அதை எப்படி அடைவது என்று இங்கு கூறுகின்றார்.

பிரமாணம் என்பது மூன்று வகைகளில் உள்ளது. பிரமாணம் பல உண்டு, இருப்பினும் யோக சாத்திரம் முக்கியமான மூன்றை மட்டும் எடுத்துக் கொள்கிறது.

அவைகள்,

முதலாவது, **ப்ரத்யக்ஷ** அல்லது **நேரடி அனுபவம்.**

கண்ணால் காண்பது, கேட்பது, போன்று புலன்கள் மூலம் அறியும் அறிவு. இதை அனுபவ அறிவு என்கின்றோம்.

அறிவை எப்படி பெற்றாலும் அதை நாம் நேரடியாக அறிந்துக் கொள்ள உதவ வேண்டும். நம்மால் அதை சரிப் பார்க்க முடிய வேண்டும். வெறும் கற்பனை மற்றும் நம்பிக்கை மட்டும் போதாது.

“**கடவுள் என்று ஒருவன் இருந்தால் அவனை நாம் காண வேண்டும். ஆத்மா என்ற ஒன்று இருந்தால் அதை நாம் உணர வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால், நம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பது நன்று. பாசாங்கு செய்வதை விட நாத்திகனாக இருப்பதே மேல்**”

என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுவார்.

அது இல்லாத எதுவும் சரியான அறிவு கிடையாது.

சொர்கம், நரகம், மறுபிறப்பு, கர்ம வினை இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இவைகள் அனுபவ அறிவுக்கு ஒத்து வருமா? அல்லது ஒரு நம்பிக்கை அவ்வளவுதானா?

இரண்டாவது பிராமணம், **அனுமானம்.**

அதாவது, **அனுமானப் பிரமாணம்.**

அனுமானம் *என்றால் யூகித்து அறிவது*.

நெருப்பு சுடும், மாடியில் இருந்து கீழே விழுந்தால் எலும்பு முறியும் என்று யூகித்து அறிய முடியும்.

காட்சிப் பிரமாணம் என்று சொல்லிக் கொண்டு நாமே குதித்துப் பார்க்கக் கூடாது. எங்கோ தூரத்தில் புகை வருகிறது என்றால், அங்கே நெருப்பு இருக்கும் இன்று அனுமானிக்க முடியும்.

மூன்றாவது, **ஆகம பிரமாணம்.**

ஆகமங்கள் என்றால் சாஸ்திரங்கள் கூறுவது.

எல்லாவற்றையும் நாமே கண்டு பிடித்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. அறிந்தவர்கள், தெரிந்தவர்கள் கூறுவதைக் கொண்டு நாம் அறிந்து கொள்வது.

இங்கு தான் சிக்கல் வருகிறது.

இதற்கும் காட்சி பிரமாணத்திற்கும் தொடர்பு இல்லை என்றால் என்ன செய்வது?

ஆகமம் ஒன்று கூறுகின்றது. அதாவது, யாகத்தில் பொருள்களை போட்டு எரித்தால், தேவர்கள் வந்து வேண்டிய வரம் தருவார்கள் என்று ஆகம சாஸ்திரம் கூறுகின்றது.

நாம் அப்படி செய்துப் பார்த்தால் ஒரு தேவரும் வருவதாகத் தெரியவில்லை. அப்படி என்றால் என்ன செய்வது? ஆகமங்கள் எப்பொழுது தொடங்கியது?, யாரால் தொடங்கப்பட்டது? போன்ற எல்லாவற்றையும் நாமே கண்டு பிடிக்க முடியாது.

நமக்கு முன்பு யாரோ முயன்று கண்டு கூறி இருந்தால் அவற்றை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆனால், அவைகள் நமது அனுபவங்களோடு முரண்பட்டால், ஆகம அறிவைக்கூட தள்ளி வைக்க வேண்டும்.

விவேகானந்தர் கூறுவதுப் போல, கடவுள் என்று ஒருவர் இருந்தால், அவரை நாம் காண வேண்டும். இல்லை என்றால் கடவுளை நம்பாமல் இருப்பதே மேல் என்று கூறுகின்றார்.

ஏன் அவர் இவ்வாறு கூறுகின்றார்? *அவர் நாத்திகரா?*

ஆகமங்கள் கூறுகின்றன கடவுள் இருக்கிறார் என்று. ஆனால், நாம் ஒருபோதும் கடவுளை கண்டதில்லை. அந்த சமயத்தில் நமக்கு இரண்டு வழிகள் உள்ளன.

ஒன்று, நமக்கெதற்க்கு வம்பு. எல்லோரும் நம்புகிறார்கள். நாமும் நம்பி விட்டு போவோம்.

காசா பணமா? என்று கூட்டத்தோடு கூட்டமாக போய் சாமி கும்பிடுவது.

இது ஒரு வழி.

இன்னொன்று, அது எப்படி ஆகம சாஸ்திரங்கள் தவறாக இருக்கும்?

அவை கூறுவதற்கும் என் அனுபவத்திற்கும் ஒரு தொடர்பும் இல்லையே. என்ன செய்யலாம் என்று ஆராய்வது?

அதாவது, ஆகமங்கள் கூறியபடி முயன்று, கடவுளை தேடுவது. உண்மையை அறிய முயற்சிப்பது.

யோக சூத்திரம் இரண்டாவது வழியை கூறுகின்றது.

ஆகம அறிவை அனுபவ அறிவாக மாற்று என்கின்றது.

பிரமாணம் என்ற சொல்லுக்கு "**சான்று**" என்று பொருள்.

எது ஒன்றையும் போதுமான சான்று இல்லாமல் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது.

அப்படி ஏற்றுக்கொண்டால் என்ன ஆகும்?

அறிவு மந்தப்படும்.

அறிவு கூர்மை மழுங்கும்.

யார் என்ன சொன்னாலும் கேட்டுக் கொள்வது என்று ஆகிவிட்டால் **எது சரி?, எது தவறு?** என்று பகுத்து அறியும் அறிவு மந்தப்படும்.

முயற்சி குன்றும்.

உங்கள் அனுபவ அறிவுக்கு உட்படாத எதையும் கேள்வி கேட்டு சரி பாருங்கள். உங்கள் அனுபவமும், என் அனுபவமும் முரண்பட்டால் இரண்டு அனுபவத்தையும் கேள்வி கேட்க வேண்டும்.

எது சரி? என்று அறிய வேண்டும்.

ப்ரத்யக்ஷ என்றால் தெளிவாக, நேரடியாக, தெரிய வேண்டும். கண் முன்னே இருக்க வேண்டும். அதில் சந்தேகம் இருக்கக் கூடாது. அது தான் ப்ரத்யக்ஷம்.

யோக சூத்திரம் - 1.8

தவறான எண்ணங்கள் எப்படி வருகிறது ?

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूप प्रतिष्ठम् ॥८॥

விபரியாயோ மித்ய ஞானம் அதத் ரூப ப்ரதிஸ்தம் ||8||

viparyayo mithyā-jñānam-atadrūpa pratiṣṭham ||8||

(அஞ்ஞானம், பொய்யியல்பே பொய்யறிவு.)
தவறான அறிவு எப்படி வருகிறது என்றால், ஒன்றை அதன் தோற்றத்தை, வடிவை வைத்து எடை போடுவதால்.

மிக ஆழமான வரி. ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டிய வரி.
முதலில் ஐந்து விதமான எண்ண அலைகளைப் பற்றி கூறினார்.

அவையாவன,

பிரமாணம்
விபரீதம்
விகல்பம்
நித்திரை
ஞாபகம்

இதில் பிரமாணம் என்பது மூன்று வகைப்படும் என்று பார்த்தோம்.

1. **காட்சி பிரமாணம்**
2. **அனுமானப் பிரமாணம்**
3. **ஆகமப் பிரமாணம் (ஸ்ருதி)**

அடுத்து இங்கு **விபரீதம்** என்பது பற்றி சிந்திக்க இருக்கிறோம்.

முதலில் விபரீதம் என்றால் ஏதோ திகில் பட சம்பந்தமானது என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

தமிழில் அப்படித்தான் உபயோகப்படுகிறது.

ஏதோ விபரீதம் நடக்கப் போகிறது என்றால், ஏதோ மர்மமான ஒன்று நடக்கப் போகிறது என்றுதான் புரிந்து கொள்வார்கள்.

அப்படி அல்ல.

விபரீதம் என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் **தவறான** என்று பொருள்.

தவறான எண்ணங்கள் எனப்பொருள்படும்.

தவறான அறிவு எப்படி வருகிறது?

ஒரே ஒரு காரணம்தான் சொல்கிறார் பதஞ்சலி.

பொருள்களை, மற்றவர்களை, தோற்றத்தை வைத்து, அதுவே உண்மை என்று நினைத்துக் கொள்வதால் வருகிறது என்கிறார்.

கேட்பதற்கு மிக எளிதாக இருந்தாலும், முழுவதுமாக புரிந்து கொள்வது மிக மிக கடினம்.

என்னால் முடியவில்லை, நீ வந்து அருள் செய்ததினால் அது நிகழ்ந்தது என்றார் மணிவாசகர்.

"**பொய்யாயினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி**"

என்கிறது திருவாசகம்.

சிறு குழந்தைகளின் பையை எடுத்துப் பார்த்தால் தெரியும் அதில் பழைய சீட்டு, குளிர்பான பாட்டிலின் மூடி, பரிசு பொருள்கள் சுற்றி வைத்த கலர் காகிதம், என்று பைசாவுக்கும் பெறாத பொருள்கள் எல்லாம் அதில் இருக்கும்.

குழந்தைக்கு அது பெரிய பொக்கிஷம் போல.

அந்த குப்பைகளை மிகப் பெரிய செல்வம் போல காப்பாற்றி வைத்து இருக்கும்.

கொஞ்சம் பெரிய ஆள் ஆனவுடன், அவற்றைத் தூக்கி எறிந்து விட்டு, வேறொன்றின் பின்னால் போகும். விளையாட்டு அட்டைகள், வீடியோ கேம்ஸ்கள், படக்கதை புத்தகங்கள் என்று... பின் அதுவும் மாறும்.

இப்படி அர்த்தமில்லாத, நிரந்தரமில்லாதவற்றின் பின்னால் போய் கொண்டிருக்கும்.

நாம், நம் வாழ்வில் பணம், காசு என்று அலைகிறோம்.

நம்மை விட வயதில் மூத்தவர்களை, வாழ்வின் எல்லையில் இருப்பவர்களை கேட்டுப் பாருங்கள் கூறுவார்கள்.

"இப்படி பணம் காசு என்று வாழ் நாள் எல்லாம் அலைந்து, நல்ல பல விஷயங்களை இழந்து விட்டேன். நீயும் அப்படி அலையாதே" என்று தான் கூறுவார்கள்.

இருந்தும், பணம்தான் மிக முக்கியமான ஒன்று என்று நினைத்து நாம் அதன் பின்னே அலைந்து, திரிந்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அது மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்று நம்புகின்றோம்.

அது உண்மையா?

அதுப்போல, திருமணம் இன்பம் தருமா?

வீடு வாசல், தோட்டம், நகை நட்டு, இவைகள் இன்பம் தருமா?

இன்பம் தருவது போல தோற்றம் இருக்கும்.

ஆனால், உண்மையில் இவற்றில் இன்பம் இல்லை.

நாம் தேடும் இன்பம் என்பது நம் மனதில்தான் இருக்கின்றது.

அடுத்து, நம்மிடம் உள்ளவைகளில், நாம் இன்பம் என்று எடுத்துக் கொண்டவைகளில் எது நிரந்தரம்?

எது உண்மையானது? என்று அறியாமல் தோற்றப் பொலிவை கண்டு அவற்றை உண்மை என்று நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

**கணைகொடிது யாழ்கோடு செவ்விதுஆங் கன்ன
வினைபடு பாலால் கொளல்.**

அம்பு (கணை) பார்க்க அழகாக இருக்கும். நேர்த்தியாக இருக்கும். உறுதியாக இருக்கும். ஆனால், உயிரைக் குடிக்கும்.

யாழ் பார்க்க வளைந்து நெளிந்து இருக்கும். உறுதியானது அல்ல. ஆனால் மிக இனிமையான இசையைத் தரும்.

தோற்றத்தை வைத்து எதையும் முடிவு செய்யக்கூடாது.

அரசியல்வாதிகள், விளம்பரப்படங்கள், டிவி-யில் வரும் செய்திகள் என்று எங்கு பார்த்தாலும் பொய்கள் மலிந்து கிடக்கின்றது. இவற்றில் இருந்து உண்மையைத் தேடி கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

இப்போது, இவைகள் போதாது என்று, Whats app, facebook, Instagram மற்றும் Twitter என ஏராளமான சமூக வலைத்தளங்கள் இன்று நம்மிடம் உள்ளது. ஆனால், அதில் உண்மை அல்லாத, ஒன்றுக்கும் உதவாத உலக விசயங்கள் உலா வருகின்றன.

இதிலிருந்து நாம் என்ன தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு தோற்றத்தைக் கண்டோ, காதுகளால் கேட்பதைக் கொண்டோ முடிவு செய்யக் கூடாது.

உண்மை என்ன? என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும்.

இது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும். இவ்வாறு, வெளி உலகில் உள்ள தோற்றங்களைத் தாண்டி உண்மையை அறிவது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும்.

நமது மனதில் சில பதிவுகள், சில வடிவங்கள் விழுந்து விடுகின்றன. நாம் அவற்றின் மூலமே உலகை அறிகின்றோம்.

அவ்வாறு ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்களாலும் உண்மையை அறிய முடியாமல் போகின்றது.

அவைகளைத்தான் மனப்பதிவுகள் என்கிறோம்.

அது என்ன மனப் பதிவுகள்?

அதாவது, பொருள்கள் மற்றும் உயிர்களை அவற்றின் தோற்றத்தைப் பார்த்து நாம் முடிவு செய்வதால், தவறான எண்ணங்கள் நம்மிடையே வருகின்றன என்று பார்த்தோம்.

இதன் இன்னொரு பாகம், நமது மனம் அல்லது மூளை அல்லது சித்தம் என்று சொல்லப்படுவதில் உள்ள எண்ணப் பதிவுகளால் நாம் தவறான சிந்தனைகளுக்கு ஆட்படுகிறோம்.

எப்படி?

நாம் ஏதோ ஒரு மதத்தில் பிறக்கிறோம். ஏதேனும் ஒரு நாட்டில், ஒரு மொழி பேசும் பெற்றோருக்கு பிறக்கிறோம். நம் மதம் உயர்ந்தது என்ற எண்ணம் நமக்கு மிகச் சிறிய வயதில் இருந்தே பதிந்து விடுகிறது. அதனால், மற்ற மதங்களின் உயர்வு நமக்குத் தெரிவதில்லை.

நான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்று கால்கள் என்று மட்டுமே இருந்ததினால், அனைத்து முயல்களுக்கும் மூன்று கால்கள்தான் உள்ளது என்று சாதிக்கிறோம்.

சைவ உணவு சிறந்தது. அசைவ உணவு நல்லதில்லை.

என் கடவுள் உயர்ந்தது. அவன் கடவுள் தாழ்ந்தது.

நான் படித்த, என் முன்னோர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள் சொல்வது தான் உண்மை. மற்றவை எல்லாம் பொய்.

பெண்கள் குழப்பமானவர்கள். அதாவது, '**பெண் புத்தி பின் புத்தி**' என்று கூறுவதைப் பார்க்கிறோம். மேலும் அவர்கள் ஆண்களை மயக்குபவர்கள் என்றும் எண்ணங்களாக ஏற்றி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அடுத்து, என் நாடு உயர்ந்தது. மற்ற நாடுகள் மட்டமானது.

மேலும், பசு என்ற விலங்கு மற்றவைகளை விட உயர்ந்தது. அதுவே, பன்றி என்ற ஒரு விலங்கு மிகவும் தாழ்ந்தது.

சரி! இதெல்லாம், நம்மிடம் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எதிர்மறை எண்ணங்கள் என்றால், அடுத்து, அதே பன்றி பெருமாலின் '**வராஹ அவதாரம்**' என்றால், அது வழிபாட்டிற்கு உரியது என்றும் எண்ணுகிறோம்.

இப்படி ஆயிரம், ஆயிரம் எண்ணப் பதிவுகளை நமக்குள்ளே நம்மை அறியாமலேயே பதிந்து விடுகின்றன.

நாம் இவற்றை அறிவதே இல்லை. நாம் கொண்ட கருத்துக்கு ஒரு எதிர் கருத்தை நம்மால் கற்பனை செய்துக் கூடப்பார்க்க முடிவதில்லை.

அப்படி கூட ஒருவன் சிந்திக்க முடியுமா?

இது ஆச்சரியமாக இருக்கின்றதல்லவா?!...

இப்படித்தான் தவறான எண்ணப் பதிவுகளால் நாம் இந்த உலகை தவறாகவே புரிந்து வைத்துக் கொள்கின்றோம்.

கண் மூடி சில நிமிடங்கள் யோசித்துப் பாருங்கள்.

நீங்கள் எவை, எவைகள் எல்லாம் உயர்ந்தது, நல்லது, கெட்டது, தாழ்ந்தது, சரியானது, பொய்யானது என்று பட்டியல் போட்டு வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று புலப்படும்.

அப்படி, அந்த பட்டியலில் உள்ளவைகள் எல்லாம் அந்த பட்டியலில் எப்படி வந்தன? என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

அனைத்து தவறுகளும் உங்களுக்குள் இருந்து ஆரம்பிக்கிறது என்பது புரிய வரும். தவறுகள் மட்டுமா? இல்லை நல்லது என்பதுகூடத்தான்.

ஆம்! **“தீதும், நன்றும் பிறர் தர வாரா!”**

எப்படி புறப் பொருளின் தோற்றத்தை வைத்து அதை எடைபோடக் கூடாதோ, அதே போல நம் மனதின் பதிவுகளைக் கொண்டும் உலகை எடை போடக் கூடாது. ஆகவே, உங்கள் மனதை மாற்றுங்கள். இந்த உலகம் மாறும்.

யோக சூத்திரம் - 1.9

கற்பனையான எண்ணங்கள்

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥९॥

சப்த ஞானானுபாதி வஸ்துஷுன்யோ விகல்ப: ||9||

śabda-jñāna-anupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ ||9||

(பொருளில்லாமல் பொய்யாய் உணர்வதே கற்பனை)

கற்பனையான எண்ணங்கள் வெறும் வார்த்தைகளால் உருவாவது. அது நிஜ உலகத்தில் எதனோடும் தொடர்பு இல்லாதது.

கற்பனை என்றால் என்ன?

வெறும் வார்த்தை ஞானம். நிஜ உலகோடு தொடர்பு இல்லாதது.

இந்த கற்பனையான எண்ணத்தால் எவ்வளவு சிக்கல்கள் வருகின்றன பார்ப்போம்.

ஒரு பெண்ணோ, ஆணோ மற்றவர் தங்களை நேசிப்பதாக கற்பனை பண்ணிக் கொண்டு, பின் நிஜத்தில் அப்படி இல்லை என்று அறியும் போது வருந்துகிறார்கள்.

தவறு காதலிக்காத அந்த பெண்ணின் பேரிலோ, அல்லது ஆணின் பேரிலோ அல்ல. கற்பனையாக காதலித்தவரின் பேரில்தான் தவறு.

திருமணம் செய்து கொண்டால் வாழ்க்கை மிக இனிமையாக இருக்கும் என்று கற்பனை செய்து கொள்வது.

அப்புறம், அந்த கற்பனையோடு நிஜம் ஒத்துப் போகவில்லை என்றால், *"எப்படியெல்லாம் நினைத்து வைத்து இருந்தேன். வாழ்க்கை இப்படி ஆகி விட்டதே"* என்று நொந்து கொள்வது.

வயதான காலத்தில் பிள்ளைகள் நம்மை பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்று கற்பனை பண்ணிக் கொள்வது. பின் அவர்கள் பார்த்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் அவர்கள் மேல் கோபமும், வருத்தமும் கொள்வது.

தவறு பிள்ளைகளிடத்தில் இல்லை. நமது கற்பனையில் இருக்கிறது.

அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு வரும், சம்பள உயர்வு வரும் என்று கற்பனை பண்ணிக்கொண்டு, அது வரவில்லை என்றால் மேலதிகாரி, நிறுவனம், என்று எல்லோர் மேலும் கோபம் கொள்வது. குறைக்கூறுவது.

இப்படி எவ்வளவோ அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

கற்பனை என்பது வெறும் வார்த்தைகளால் வரும் ஞானம். உண்மைக்கும் அதற்கும் ஒரு சம்பந்தமும் இல்லை.

ஆத்மா, கடவுள், பரப்பிரம்மம், சொர்கம், நரகம், என்பன எல்லாம் நாம் கேள்விப்பட்டவைகள்.

நிஜத்தில் எங்காவது பார்த்திருக்கிறோமா?

வார்த்தைகளினால் கிடைத்த ஞானம். அவ்வளவுதான்.

அதுப்போல, நமக்கு நாமே பல முத்திரைகள் குத்திக் கொள்கிறோம். மற்றவர்களுக்கும் குத்துகிறோம். தமிழன், இந்தியன், இன்ன ஜாதிக்காரன், இன்ன மதம் என்று சொல்கிறோம். இவைகள் எல்லாம் கற்பனை.

இந்தியா என்பது நிஜமில்லையா? என்றால் - இல்லை.

உலகம் ஒரு பெரிய நிலப்பரப்பு. அவ்வளவு தான்.

நாம் கற்பனையாக கோடுகள் வரைந்து கொண்டு, இது *தமிழ் நாடு, இது இந்தியா, இது அரபிக்கடல், இது வங்காள விரிகுடா* என்று பெயர் வைத்துக் கொள்கிறோம்.

உண்மையில் அப்படி ஒன்று கிடையாது.

ஒரு நீண்ட நிலப்பரப்பு, ஒரு நீண்ட நீர்பரப்பு. அவ்வளவுதான் உண்டு.

நிர்வாக வசதிக்காக பிரித்து வைத்துக் கொண்டார்கள்.

நாம் ஏன்? நம்மை அதோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்?

இங்கு சிக்கல் என்ன? என்றால், நாளடைவில், இந்த கற்பனைகளை நாம் நிஜம் என்றே நினைக்கத் தொடங்கி விடுகிறோம்.

நான் இந்து என்று ஒருவன் கூறுகிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இந்து மதத்தை யாராவது குறை கூறினால் அவனுக்கு கோபம் வருகிறது.

அப்படிக் குறை கூறுபவர்கள் மேல் சண்டைக்குப் போகிறான்.

அவன் இந்துவா? இந்து என்பது ஒரு மதம். அந்த மத கோட்பாடுகளை அவன் பின் பற்றுகிறான். அவ்வளவுதான்.

சாலை விதிகளை பின் பற்றுவது போல, சில மத விதிகளை பின் பற்றுகிறான்.

நான் இந்த சாலை என்று யாரும் கூறுவது இல்லை.

ஆனால் நான் ஒரு **இந்து, முஸ்லிம், கிருஸ்துவன்** என்று கூறுகிறார்கள்.

ஏன்?

இதில் இன்னும் ஒரு மோசமான எண்ணம் **நாம் தமிழர்** என்று மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்துப் பார்ப்பது.

இதனால், தமிழன் மட்டுமே உயர்வானவன், மலையாளி, தெலுங்கன், கன்னடன் என மற்றவர்கள் எல்லாம் மட்டமானவர்கள் என்ற மனப்போக்கு நிலவி வருகின்றது.

கற்பனை நாளடைவில் உண்மையாக மாறிவிடுகிறது.

இது தேவை இல்லாத ஒன்று.

யோசித்துப் பாருங்கள்.

உண்மை இல்லாத எத்தனை விசயங்களை நீங்கள் உண்மை என்று நம்பிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று.

சிலவற்றை கற்பனை என்று கூட உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ள தயக்கமாக இருக்கும்.

ஒரே ஒரு கேள்விதான் கேட்க வேண்டும் - இது உண்மையில் இருக்கிறதா? அல்லது வெறும் கேள்வி ஞானம் தானா?

பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரம் எது கற்பனை?, எது உண்மை? என்று ஆராய வரவில்லை. எது கற்பனை, எது உண்மை என்று அறிந்து கொள்ளச் சொல்கின்றது.

வெறும் வார்த்தைகளால் மட்டுமே உண்டான ஞானம், உண்மையில் இல்லாத ஒன்று.

பொய் கெட்டு மெய்யானார் என்கின்றார் மணிவாசகர்.

உண்மையை அறிய வேண்டும் என்றால், கற்பனையானவற்றை முதலில் இனம் கண்டு நீக்க வேண்டும்.

சிந்தித்துப் பாருங்கள், எந்தெந்த கற்பனையெல்லாம் உண்மை என்று நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்று.

இது உங்களுக்குச் **சுய பரிசோதனை.**



யோக சூத்திரம் - 1.10

எண்ண அலைகளும் தூக்கமும்

अभावप्रत्ययाअलम्बना तमोवृत्तिर्निद्र ॥१०॥

அபாவப்ரத்யயாலம்பனா தமோ வ்ருத்தி நித்திரா ||10||

abhāva-pratyaya-ālambanā tamo-vr̥ttir-nidra ||10||

(உணர்வின்றி ஓய்வில் ஆழ்வதே உறக்கம்)

தூக்கத்திலும் எண்ண அலைகள் தோன்றுகின்றன.

நாம் விழித்திருக்கும் போது நமது சித்தத்தில் பல்வேறு எண்ண அலைகள் உண்டாகின்றன.

அவற்றுள் **பிரமாணம், விபரீதம், விகல்பம்** என்பனவற்றை பற்றி ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

அடுத்தது **தூக்கம்.**

தூக்கத்தில் நமக்கு உலகோடு தொடர்பு இல்லை. புலன்கள் வேலை செய்வது இல்லை. அப்படி இருக்கும் போது எண்ண அலைகள் எப்படி தோன்றும்?

தோன்றும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

எப்படி நம்புவது?

இதனை "**கனவு நிலை**" என்று சாஸ்திரம் கூறுகின்றது.

தூங்குபவனை பார்த்தால் ஏதோ பிணம் போல கிடக்கிறான். வெளியே என்ன நடக்கிறது என்றே தெரியாமல் இருக்கிறான். அப்படி இருக்கும் போது, எப்படி எண்ண அலைகள் தோன்றும்?

நம் மனம் எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கிறது.

நல்ல உணவு சாப்பிட்டால், அந்த சுகமான அனுபவம் சாப்பிட்டபின் நமக்குத் தெரிகிறது அல்லவா?

நல்ல இசையை கேட்டால், கேட்டு முடிந்த பின், "**ஆஹா என்ன அருமையான இசை**" என்று அந்த அனுபவத்தை நம்மால் நினைத்துப் பார்க்க முடிகின்றது அல்லவா?

காரணம், நம் மனம் அந்த அனுபவத்தை தன்னுள் வாங்கி வைத்துக் கொண்டது. அது நல்லதா?, கெட்டதா?, இனிமையானதா?, இல்லையா? என்று அலசி எடைப் போட்டு வைத்து இருக்கின்றது.

மனம் வேலை செய்வதால்தான் அந்த அனுபவங்கள் நமக்கு இருக்கின்றன அல்லவா?

தூங்கி எழுந்த பின், *"இன்று நிம்மதியாக தூங்கினோம்",* அல்லது *"இன்று சரியாவே தூங்கவில்லை"* என்று தெரிகின்றது அல்லவா ?

நம் தூக்கத்தின் தரம் இன்னது என்று எப்படி நமக்குத் தெரிகின்றது?

அங்கு மனம் தன்னுடைய சித்தத்தில் ஒடுங்கினாலும், சித்தம் என்ற **சுய அறிவு** எபொழுதும் விழித்துக் கொண்டிருப்பதினால் மட்டுமே. “**நான் நன்றாக தூங்கினேன்**” அல்லது இன்று “**சரியாகவே தூங்க முடியவில்லை**” என்று கூற முடிகின்றது.

தூங்காமல் இருக்கும் போது மற்றவற்றை பற்றிக் கொண்டிருந்த மனது (சித்தம்), தூங்கும்போது தூக்கத்தைப் பற்றிக் கொள்கின்றது.

விழித்திருக்கும் நிலை - இதில் புற உலக விசயங்கள் புலன்கள் மூலமாக சித்தத்தில் வந்து மோதுகின்றன.

அதனால் எண்ணங்கள் சிதறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. சித்தம் தெளிவற்று இருக்கிறது. அதனால், உண்மை தெரிவது இல்லை.

தூக்க நிலை - இதில் புற உலக தூண்டுதல்கள் இல்லை. ‘**தான்**’ என்ற எண்ணமும் இல்லை. இருந்தும் மனம் தூக்கத்தைப் பற்றிக்கொண்டு இருக்கிறது என்பதினால், உண்மையை அறிய முடியாது.

இவை இரண்டையும் தாண்டி ஒரு நிலை இருக்கிறது.

அது சமாதி - விழித்திருக்கும் நிலையிலும் சித்தம் அமைதியாக இருக்கும் நிலை.

இதைத்தான் ‘**சகஜ சமாதி**’ என்கின்றனர்.

சமாதி என்றால், விழிப்பு நிலையில் எண்ணங்கள் அற்று இருப்பது.

பகவான் ஸ்ரீ ரமணமஹரிஷி எப்பொழுதும் இந்த சகஜ சமாதியிலேயே இருப்பார்.

யோக சூத்திரம் - 1.11

ஞாபகம் என்பது

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

அனுபூத விசயா ஸம்ப்ரமோஷ ஸ்ம்ரிதி ||11||

anu-bhūta-viṣaya-asaṁpramoṣaḥ smṛtiḥ ||11||

(மாறுதலற்ற அனுபவங்களின் தொகுப்பே ஞாபகம்)

ஞாபகம் என்பது பழைய அனுபவங்களை மற்ற விஷயங்களின் கலப்பில்லாமல் நினைப்பது.

எண்ணச் சிதறல்கள் எவ்வாறு எழுகின்றன என்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

பிரமாணம்
விபரீதம்
விகல்பம்
நித்திரை என்பனவற்றை இது வரை அறிந்தோம்.

அடுத்தது, **ஞாபகம்.**

ஞாபகம் என்பது முன்பு நடந்த ஒன்றை மனதில் நினைத்துப் பார்ப்பது, வேறு ஒன்றின் கலப்பில்லாமல்.

சரி, அந்த ஞாபகம் எப்படி? சித்தம் சிதற வழி வகைக்கும்?

அது எப்படி உண்மையை மறைக்கும்?

பொதுவாக, நாம் நம் அனுபவங்களில் இருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்கிறோம்.

அது சரி அல்ல.

காரணம் என்ன? என்றால், உலகம் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. நாம் நம் பழைய ஞாபகங்களை பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ரொம்பவும் ஆழமாக போவதற்கு முன்னால், நமது அன்றாட வாழ்வில் எப்படி இந்த ஞாபகம் நம்மை சிக்கலில் மாட்டி விடுகிறது என்று பார்ப்போம்.

"அவனை நம்பினேன். இப்படி துரோகம் செய்து விட்டானே"

"அவனா அப்படி செய்தான்?"

"அவளை உயிருக்கு உயிராய் காதலித்தேன்... இப்படி கடைசியில் என்னை ஏமாற்றி விட்டு விட்டுப் போய் விட்டாளே"

"அவனை எப்படி எல்லாம் வளர்த்தேன், கல்யாணத்திற்கு பின் எப்படி மாறி விட்டானே"

என்று நமது நடைமுறை வாழ்க்கையில் நாம் எவ்வளவோ புலம்பல்களை கேட்கின்றோம்.

இவற்றிற்கு காரணம் என்ன?

முன்பு நல்லவனாக இருந்தான். அந்த ஞாபகம் மட்டுமே உண்மை என்று நாம் எண்ணிக் கொண்டிருப்பதால், அவன் வேறு விதமாக மாறினால், நமக்கு துரோகம் செய்து விட்டான் என்கிறோம்.

நல்லவன் கெட்டவனாக மாறுவதற்கும், கெட்டவன் நல்லவனாக மாறுவதற்கும் இந்த ஞாபகம் தான் காரணம்.

ஒருவனை நல்லவன் என்றோ, கெட்டவன் என்றோ நாம் நம் மனதில் முத்திரைக் குத்திக் கொள்கிறோம். அந்த ஞாபகத்தில் இருந்து நாம் அவனோடு உறவாடுகிறோம்.

அதனால், அது உண்மையை மறைக்கிறது. அவன் மாறி இருக்கலாம் அல்லவா?

"முன்னே எல்லாம் என் கணவன் என் மேல் அவ்வளவு அன்பா இருப்பார்... இப்ப எல்லாம் கண்டுக்கிறதே இல்ல"

"காதலிக்கும் போது எப்படி இருந்தாள்? கல்யாணத்துக்கு பின் இப்படி மாறிவிட்டாளே"

எல்லாமே நாம் ஞாபகத்தில் இருந்து உண்மையை பார்ப்பதால் வரும் வினை.

ஞாபகம் என்ற கலர் கண்ணாடியை போட்டுக் கொண்டு பார்க்கிறோம்.

சரி, அதற்காக யாரையும், எதையும் நம்பக் கூடாதா? என்றால், அப்படிக்கூற வரவில்லை.

அப்படி யாரையும் எதையும் நம்பாமல், எதிர் பார்க்காமல், ஒருவரைப் பற்றி ஒரு ஞாபகமும் இல்லமால் இருக்க முடியுமா?

இப்போது, இந்த சூத்திரத்தை கூர்ந்து நோக்கினால் நமக்கு ஒன்று விளங்கும்.

"ஞாபகம் என்பது பழைய அனுபவங்களை மற்ற விஷயங்களின் கலப்பில்லாமல் நினைப்பது."

ஞாபகம் என்பது வேறு ஒன்றையும் கலக்காமல் நினைப்பது. அதாவது, தற்போதைய நிலை, சூழ்நிலை என்ன என்று நினைக்காமல், பழசை மட்டும் நினைத்துக் கொள்வது.

பழசை கொண்டு வர வேண்டும் அதே சமயம் நிஜ உலகம் எப்படி இருக்கிறது? என்று அதோடு சேர்த்துக் கொண்டு பார்க்க வேண்டும். பழைய ஞாபகங்கள் மட்டும் இருந்தால் அந்த உண்மையை மறைக்கும்.

நாம் வீட்டில் சிறு பிள்ளையாக இருந்தபோது இது, இது இன்ன, இன்னமாதிரி என்று சொன்னார்கள். அது நம் மனதில் ஆழப் பதிந்து விடுகிறது.

அந்த ஞாபகம் மீண்டும் மீண்டும் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. நாம் அந்த ஞாபகத்தின் படி நடக்கிறோம். நாளடைவில் அந்த ஞாபகங்கள்தான் உண்மை என்று நினைக்கத் தொடங்கி விடுகிறோம்.

உங்கள் ஞாபகங்கள்தான் நீங்கள் யார்? என்று தீர்மானிக்கிறது.

ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பாருங்கள்!

உங்கள் ஞாபகம் எல்லாம் ஏதோ ஒரு காரணத்தால் அழிந்து விட்டது என்று. (தலையில் அடிபட்டால் பழசெல்லாம் மறந்து போகும் என்கிறார்கள்).

அனைத்து ஞாபகங்களும் அழிந்து விட்டால், நீங்கள் யார்?

உங்கள் மதம் என்ன?

உங்கள் கல்வித் தகுதி என்ன?

உங்கள் உறவுகள் என்ன?

எதுவுமே இல்லை.

அப்பா, அம்மா, கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள், நட்பு, சுற்றம், வீடு, வாசல், எதுவும் இல்லை.

கடவுள் இல்லை, மதம் இல்லை, மொழி இல்லை, நாடு இல்லை.

ஞாபகம்தான் எல்லாம் என்று இப்போது புரிகிறதா?

யதார்த்த உலகை, நிஜ உலகை பழைய ஞாபகக் கண்ணாடி மூலம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், எவ்வளவு சிக்கல் என்று தெரிகிறதா?

இப்பொழுது புரிகின்றதா? ஞாபகங்கள் கூட எண்ணச் சிதறல்களை உண்டாக்குகின்றன.

ஒருவன் நல்லவன் என்று நாம் ஞாபகம் வைத்திருந்தால், அவனை அடுத்த முறை பார்க்கும் போது, நம்மை அறியாமலேயே புன்னகை வருகின்றது. அவனை வரவேற்கிறோம்.

அதுவே, ஒருவன் கெட்டவன் என்று நம் ஞாபகம் சொன்னால், அவனைக் கண்டவுடனேயே வெறுப்பு வருகிறது.

மகிழ்ச்சி வெறுப்பு, கோபம் எல்லாம் எண்ண அலைகள்தான். அவனின் தற்போதைய நிலையை அறிய விடாமல் தடுக்கும்.

"அவ அப்படி சொல்லி இருக்கக் கூடாது"

"அவர் அப்படி செய்திருக்கக் கூடாது"

என்று நம்மை இறந்த காலத்தில் வைத்து அழுத்திக் கொண்டிருப்பவை ஞாபகங்கள். நம்மை நிகழ் காலத்தில் வாழ விடாமல் தடுப்பவை ஞாபகங்கள்.

இந்த **விபரீதம், விகல்பம், நித்திரை, ஞாபகம்** எல்லாம் வரத்தான் செய்யும்.

இவைகள் நம் வாழ்வோடு ஒன்றியவை. இவற்றை விடவும் முடியாது.

அப்படியானால், இவற்றை கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து, சித்த அலைகளை நிதானப்படுத்தி , உண்மையின் தரிசனத்தை எப்படி பெறுவது?

யோகம் அந்த வழியைச் சொல்லித் தருகிறது.

யோக சூத்திரம் - 1.12

அப்பியாசம், வைராக்கியம்

अभ्यासवैराग्याअभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥

அப்யாஸ வைராக்யாப்யாம் தன் நிரோத: ||12||

abhyāsa-vairāgya-ābhyāṁ tan-nirodhaḥ ||12||

(விடாப்பிடியான பயிற்சியினால் மன அலைகளை ஒடுக்கலாம்)

அப்யாஸமும், வைராக்கியமும் நிரோதத்திற்கு இரண்டு கூறுகள்

சித்தத்தில் ஏற்படும் சலனங்களினால் நாம் இந்த உலகை சரியாக புரிந்துக்கொள்ள முடியாமல் செய்கின்றன என்று பார்த்தோம்.

அதை சரியாக அறிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றால், சித்தத்தில் ஏற்படும் சலனங்களை நிறுத்தி மனம் அமைதி அடையவேண்டும் என்றும் பார்த்தோம்.

எப்படி அலையும் மனதை நம் வழிக்கு கொண்டு வருவது?

மனதை, அதன் சலனங்களில் இருந்து, சமனப்படுத்த இரண்டு விசயங்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவைகள்,

1. **அப்பியாசம்**
2. **பற்றற்று இருப்பது**

அப்பியாசம் என்றால் பயிற்சி. தொடர்ந்து, விடாமல் பயிற்சி செய்வது.

வைராக்கியம் என்றால் பற்றற்று இருப்பது.

அதாவது, பற்றற்று இருப்பது என்றால், இருமைகள் இல்லாமல் இருப்பது. எண்ணங்களை துறப்பது.

(நல்லது - கெட்டது, வேண்டியது - வேண்டாதது, பெருமை - சிறுமை) அற்று நடு நிலையில் இருந்து செயல்படுவது **வைராக்கியம்** எனப்படுகின்றது.

ஆனால், நாம் வைராக்கியம் என்பதை எப்படிப் புரிந்து வைத்துக் கொண்டுள்ளோம் என்றால், ஒன்றை விடாமல் சாதித்துக் காட்டுவது வைராக்கியம் என்று நினைக்கிறோம்.

நாம் நிறைய படிக்கிறோம். படித்தவர்கள் சொல்வதை கேட்கிறோம். நல்லது, கெட்டது எது? என்று தெரிகிறது.

இருந்தும் நல்லதை செய்யாமல் கெட்டதை மட்டுமே செய்கிறோம்.

ஏன்?

அதிகமாக உண்பது, புகை, மது, உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது, இவைகள் எல்லாம் கெட்டது என்று அதை செய்பவர்களுக்கு தெரியும்.

இருந்தும் செய்கிறார்கள். ஏன்?

பொறாமை, கோபம், அதீத காமம், எல்லாம் கெடுதல் என்று தெரிகிறது. இருந்தும், அவற்றை விட முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

ஏன்?

நாம் எந்த காரியத்தை செய்தாலும், அந்த காரியம் நமக்குள் சில பதிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

அதை சமஸ்கிருதத்தில் "**சம்ஸ்காரங்கள்**" என்கிறார்கள். அதாவது, தமிழில் கூறவேண்டுமானால், ‘**வாசனைகள்**’ என்று கூறலாம்.

சரி! அது என்ன வாசனைப் பதிவுகள்?

நாம் செய்த காரியம் நமக்கு பிடிக்கும், பிடிக்காது, சுகமாக இருக்கிறது, கடினமாக இருக்கிறது, மீண்டும் செய்யத் தூண்டுகிறது, வேண்டவே வேண்டாம் என்று தோன்றுகிறது.

அந்த பதிவின் தன்மையைப் பொறுத்து நாம் அந்த காரியங்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்கிறோம். அல்லது செய்யாமல் விடுகிறோம்.

பொதுவாகவே, கெட்ட காரியங்களுக்கு பயிற்சி தேவை இல்லை. ஒன்றிரண்டு முறை செய்தாலே தானாகவே நம்மிடம் அவைகள் ஒட்டிக் கொள்கிறது.

அதாவது, மது அருந்தவும், புகை பிடிக்கவும், அதிக நேரம் தூங்கவும் என்ன பயிற்சிகள் தேவை. இவைகளை பயிற்சி இல்லமாலேயே செய்யலாம்.

அதுவே, டிவி சீரியல் பார்ப்பது, செல்போனில் வெட்டி அரட்டை அடிப்பது, மணிக்கணக்கில் whatsapp இல் வெட்டியாக செய்திகளை அனுப்புவது, அதுவும் மற்றவர்கள் அனுப்பிய செய்திகளை மீண்டும், மீண்டும் நம் நண்பர்களுக்கு அனுப்பி, அவர்களையும் கடுப்பாக்குவது, ஓயாமல் நொறுக்கு தீனிகள் தின்பது, இதற்கெல்லாம் ஒரு பயிற்சியும் தேவை இல்லை.

ஆனால், அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது. அவ்வாறு எழுந்து படிக்கப் போவது, உடற் பயிற்சிகள் செய்வது, உணவுக்கட்டுப்பாடுகள் போன்ற நல்ல செயல்களுக்கு பயிற்சிகள் செய்வது அவசியமாகின்றது.

ஆக, பயிற்சி என்றால் விடாமல், திரும்ப திரும்ப செய்வது.

பயிற்சி ஒரு பழக்கமாக மாற வேண்டும். பழக்கம், பின்னால் வழக்கமாக மாறவேண்டும். பின் அதுவே, நமது இயற்கையாக மாறிவிடும். நமது இயல்பாக மாறிவிடும்.

எனவே, **பயிற்சி** என்பது சித்த சலனத்தை நிறுத்தவே ஆகும்.

பதஞ்சலி நல்லது, கெட்டது என்றெல்லாம் சொல்லவில்லை. சித்தம் சலனப்படுகிறது. அந்த சலனத்தை நிறுத்த பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வளவுதான் என்று சொல்கிறார்.

எதைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும், எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று பின்னால் சொல்லப்போகிறார்.

இதைத் தெரிந்துக் கொள்வதற்கு பொறுமை நமக்கு அவசியம்!...

சரி! வைராக்கியம் என்று சொன்னார் அல்லவா?

வைராக்கியம் என்றால் என்ன?

வைராக்கியம் - பற்றற்று இருப்பது.

ஏன் பற்றற்று இருக்க வேண்டும்?

நாம் முன்பே பார்த்ததுப் போல, பற்று என்று வந்து விட்டால் அது நம் சித்தத்தில் ஒரு பதிவை ஏற்படுத்துகிறது (சம்ஸ்காரம்).

ஒவ்வொரு பதிவும் ஒரு அலையை உண்டாக்குகிறது.

ஒரு கல்லை குளத்து நீரில் விரும்பி எறிந்தாலும், விரும்பாமல் எறிந்தாலும் எறிந்த கல் குளத்தில் அலைகளை தோற்றுவிக்கத்தான் செய்யும்.

நாம் செய்யும் பயிற்சியின் மேல் பற்று வந்து விட்டால், நான் செய்வதுதான் சரி என்று தோன்றும், மற்றவர்கள் செய்வது தவறு என்று தோன்றும். அவர்களோடு வாதம் செய்யத் தோன்றும்.

வாதம் பிறகு அவர்களிடம் சண்டையாக மாறும்.

பயிற்சி செய்யும்போது துன்பம் வரும். கஷ்டமாக இருக்கும். எதையும் பொருட்படுத்தக்கூடாது. இது கஷ்டம், இது நடை முறைக்கு சரி வராது, இது வாழ்க்கைக்கு ஏற்றது அல்ல என்று தள்ளி வைக்காமல் சித்த சலனத்தை நிறுத்தும் அவற்றைக் கட்டாயம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஆகவே, இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் கூறவருவது, நம்மிடம் உண்டாக வேண்டிய நல்ல விசயங்கள் என்னென்ன என்று பார்த்தால்,

அப்பியாசம் = விடா முயற்சி, தொடர் முயற்சி

வைராக்கியம் = பற்றற்று இருப்பது.

யோக சூத்திரம் - 1.13

அப்பியாசம் என்பது

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

தத்ர ஸ்திதௌவ் யத்னோப்யாஷ: ||13||

tatra sthitau yatno-‘bhyāsaḥ ||13||

(விடாமுயற்சி, பயிற்சி வெற்றி தரும்)

இந்த இரண்டில் (அப்பியாசம், வைராக்கியம் என்ற இரண்டில்) அப்பியாசம் என்பது உறுதியாக முயற்சி செய்வது.

மனதில் வரும் சலனங்களை நிறுத்த இரண்டு விஷயங்கள் தேவை என்று பார்த்தோம்.

ஒன்று அப்பியாசம், இன்னொன்று வைராக்கியம்.

ஒரு கணித சூத்திரத்தை பயன்படுத்தி, படிப்படியாகக் விடைக் கொண்டு வருவதுப்போல, இங்கு இவரும் தன்னுடைய சூத்திரங்களைப் பயன்படுத்தி படிப்படியாக நமக்கு விளக்கிக் கொண்டு வருகிறார்.

உண்மையை எப்படி காண்பது?. அதற்கு தடையாக இருக்கும் சித்த சலனங்கள். என்னென்ன? அதில் ஒவ்வொவொன்றுக்கும் விளக்கம். மனதை எப்படி கட்டுப் படுத்துவது. அதில் அப்பியாசம் என்றால் என்ன? என்று இங்கு சொல்கிறார்.

அதில் அப்பியாசம் என்பது உறுதியான முயற்சி.

சமஸ்கிருத வார்த்தைகளுக்கு பல அர்த்தங்கள் உண்டு. சில சமயம் சரியான அர்த்தத்தை தேடிக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

சரி! இந்த அப்பியாசம் எதை அடைய?...

வாழ்வில் நிறைய பேர் மிக மிக மும்மூரமாக, ஒரே சிந்தனையுடன் கடினமாக உழைப்பார்கள். அவர்கள் தங்கள் தேவைகளை அடைவார்கள். அடைந்த பின் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்களா? என்று கேட்டால் இல்லை என்பதே பதிலாக இருக்கும்.

ஏன்? என்னவாயிற்று?

வேண்டியது கிடைத்து விட்டதே? பின் என்ன மகிழ்ச்சிக்கு குறை?

என்ன தேடுகிறோம்? என்றே தெரியாமல் தேடுகிறார்கள்.

எது தேவை? என்று தெரியாமலேயே கடுமையாக உழைக்கிறார்கள்.

ஒரு நிமிடம் கண் மூடி யோசித்துப்பாருங்கள்.

உங்கள் மனம் இரண்டு விதமாக செயல்படுவதை அறிவீர்கள்.

ஒன்று, மனம் சிலவற்றின் பின்னால் போகும். அவைகளை வேண்டும் என்று விரும்பும். பணம், புகழ், அதிகாரம், பதவி, சுகம் போன்றவைகளை விரும்பும்.

இன்னொன்று, இவை இவைகள் வேண்டாம் என்று வெறுத்து ஓடும். அவைகளை வறுமை, தனிமை, நோய், பயம் என்று கூறலாம். இவைகளை வேண்டாம் என்று ஓடும்.

இதில் சிக்கல் என்னவென்றால், முதல் பட்டியலில் உள்ள ஒன்றை தேர்ந்தெடுத்தால், இரண்டாவது பட்டியலில் உள்ள ஒன்றும் தானாகவே கூட வரும்.

அதை தவிர்க்கவே முடியாது.

மனம் இங்கும், அங்கும் அலைந்துக் கொண்டே இருக்கும். இது வேண்டும், ஆனால் அது வேண்டாம் என்று வாதம் பண்ணிக் கொண்டே இருக்கும்.

உறுதியான, அலைபாயாத, நடுக்கம் இல்லாத பயிற்சி எதுவாக இருக்கும்?

எது ஒன்றை அடைய நினைத்தால் நமக்கு நடுக்கம் வராதோ, மனம் அலை பாயாதோ, அதை அடைய முயற்சி செய்வதே இங்கு **அப்பியாசம்** எனப்படுகின்றது.

என்ன குழப்பமாக இருக்கிறதா?

சில உதாரணங்களைக் காணலாம்.

எனக்கு ஒரு நாளைக்கு 20 சிகரெட் பிடிக்க வேண்டும்.

நான் தொடர்ந்து முயற்சி செய்கிறேன். உறுதியாக, தெளிவாக, நடுக்கம் இல்லாமல் முடியுமா?

கொஞ்ச நாளில் உடல் நிலை சீர்கெடும். மருத்துவர் சொல்லுவார், புகைப் பிடிப்பதை உடனே நிறுத்த வேண்டும் என்று.

இப்படியே மது அருந்துவது, திருடுவது, போன்ற செயல்களை நினைத்துப் பாருங்கள். இவற்றை தொடர்ந்து, விடாமல், நடுக்கமும், குழப்பமும் இல்லாமல் செய்ய முடியாது.

இயற்கைக்கு எதிரான எது ஒன்றையும் நம்மால் தொடர்ந்து செய்ய முடியாது. தொடர்ந்து செய்வது என்றால், இயற்கையோடு ஒன்றியதைத்தான் செய்ய முடியும். இயல்பான ஒன்றைத்தான் செய்ய முடியும்.

அப்படி செய்யும்போது, மன சலனங்கள் குறையும், நிற்கும் என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

மனதில் சஞ்சலங்களை ஏற்படுத்தும் விஷயங்களை தவிருங்கள். மனதில் ஏற்படும் அலைகளை, சிதறல்களை குறைக்க அது ஒரு முதல் படி.

அடுத்தது, எது சுகமாக இருக்கிறதோ?, எதை தொடர்ந்து உறுதியாக செய்ய முடியுமோ? அதைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

அது அப்பியாசம்.

இதை தமிழிலே "**ஒழுக்கம்**" என்று சொல்லுவார்கள். உடனே, நான் அப்பியாசம் செய்யப் போகிறேன் என்று ஆரம்பித்து விடாதீர்கள்.

கொஞ்சம் பொறுங்கள்.

அப்பியாசம் என்பது ஒரு பாதிதான். வைராக்கியம் என்பது மறுபாதி. அதையும் பார்த்து விடுவோம்.

அதற்கு முதலில் அப்பியாசம் செய்வதால் என்ன ஆகும்? அதைப் பார்க்கலாம்.

யோக சூத்திரம் - 1.14

வேரூன்றிய பயிற்சி

स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्काराअदराअसेवितो दृढभूमिः ॥१४॥

ச து தீர்க்ககால நைரந்தர்ய ஸத்காரா அதரா அசேவித்தோ த்ரதபூமி: ॥14॥

sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādara-āsevito dr̥ḍhabhūmiḥ ॥14॥

(நீண்டகாலம் நீடிக்கும் பயிற்சி வேண்டும்)

அப்யாஸத்தை நீண்ட காலம் தொடர்ந்து முனைப்புடன், வேரூன்றி நிலைத்து நிற்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

மன சலனங்களை நீக்க அப்பியாசமும், வைராக்கியமும் தேவை என்று பார்த்தோம்.

அதில் அப்பியாசம் பற்றி இங்கே சிந்திக்க இருக்க இருக்கிறோம்.

பயிற்சி என்றால் எவ்வளவு நாள் செய்ய வேண்டும்? சில நாள், ஒரு சில வாரம்? மாதம்? இரண்டு மூன்று வருடம்? எவ்வளவு நாட்கள் செய்ய வேண்டும் என்ற கேள்விகள் வரும்.

தீர்க்ககாலம் என்பது நீண்ட நாட்கள் செய்ய வேண்டும் என்கிறார்.

நீண்ட காலம் என்றால் எவ்வளவு நாட்கள்?

வாழ் நாள் இறுதி வரையா? அப்படி செய்து கொண்டே இருந்தால் பின் அதன் பலனை எப்போது அனுபவிப்பது?

இந்த கேள்வி அப்படியே இருக்கட்டும். கடைசியில் அதற்கு பதில் இருக்கிறது.

அதற்கு முன்னால், இந்த பயிற்சியை எப்படி செய்ய வேண்டும்?

இரண்டு முக்கியமான விஷயங்களை கூறுகிறார்.

ஒன்று தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

நிறைய பேர் பல நல்ல விஷயங்களை தொடங்கு வார்கள். கொஞ்ச நாளில் அதில் ஆர்வம் குறைந்து விட்டு விடுவார்கள்.

அது உடற்பயிற்சியாக இருக்கட்டும், உணவு கட்டுப்பாடாக இருக்கட்டும், படிப்பாக இருக்கட்டும் எதுவாக இருந்தாலும் தொடங்கும்போது இருக்கும் உற்சாகம் சிறிது நாட்களில் போய் விடுகிறது. எனவே, வாழ்வில் எதையும் சாதிக்க முடிவதில்லை.

தொடர்ந்து செய்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

எப்படி என்றால்?, நீர் தாரை எப்படி ஒழுகுகிறதோ அது போல. வீட்டில் கூரையில் எங்காவது சின்ன விரிசல் இருந்தால் அதில் இருந்து நீர் ஒழுக்கிக் கொண்டே இருக்கும் அல்லவா? அதுப்போல விடாமல் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

தர்யா என்றால் தாரை. நீர் தாரைப் போல.

அடுத்தது, நாம் செய்யும் எந்த செயலின் மேலும் நமக்கு ஒரு மதிப்பும், மரியாதையும் இருக்க வேண்டும். ஏனோ, தானோ என்று செய்யக் கூடாது.

நான் செய்வது நல்ல காரியம். இதனால் எனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பிறக்கும். எனவே இதை செய்கிறேன் என்று செய்யும் செயலில் ஒரு மதிப்பும், மரியாதையும் இருக்க வேண்டும்.

அடுத்தது, உறுதி இருக்க வேண்டும். தளரக் கூடாது. உடலும், மனமும் சலிப்படையும். விடக் கூடாது.

சரி இப்படி, விடாமல், உறுதியாக, மதிப்புடன், நீண்ட காலமாக பயிற்சி (அப்பியாசம்) செய்வது என்பது நடக்கிற காரியமா?

ரொம்ப கடினமாக இருக்கிறதே?

இதெல்லாம் நமக்கு சரிப்பட்டு வருமா?

இல்லை வழக்கம் போல, *"கேற்பதற்கு நன்றாகத்தான் இருக்கு.... ஆனா இதெல்லாம் நடை முறைக்கு சாத்தியமாகாது என்று ஒரு பிட்டை போட்டு விட்டு நகர்ந்து விடுவோமா"* என்று நினைக்கத் தோன்றும்.

இந்த கடினமான பயிற்சியை எளிதாக்க வழி சொல்கிறார்.

அந்த பதிலே, இதை எவ்வளவு நாள் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கும் விடை.

இப்படி பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தால் நாளடைவில் அதுவே நமக்குள் வேரூன்றி விடும். அது நம்மில் ஒன்றாகி விடும். நாம் அதுவாகி விடுவோம்.

வேரூன்றுதல் என்றால் என்ன?

செடி சின்னதாக இருக்கும் போது மழை வந்தால் அடித்துக் கொண்டு போய் விடும். ஆடு மாடு தின்று விடும். பெரிய காற்று அடித்தால் வேரோடு விழுந்து விடும்.

ஆனால், வேர் நன்றாக பாய்ந்து பெரிய மரமாக மாறி விட்டால், காற்று, மழை, புயல், ஆடு, மாடு என்று எது வந்தாலும் கம்பீரமாக நிற்கும்.

அதுப்போல, ஆரம்ப காலத்தில் பல தடைகள், சந்தேகங்கள் இருக்கும். அதுவே வேரூன்றி விட்டால், அவைகள் தானாகவே போய் விடும்.

பிறந்ததில் இருந்து விடாமல் மூச்சு விடுகிறோம். அது பெரிய காரியமாக தெரிகிறதா? மூச்சு விட முடியவில்லை என்றால்தான் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

எந்த பயிற்சியும் விடாமல், தொடர்ந்து, உறுதியுடன் செய்து வந்தால் அது நாளடைவில் பழக்கமாகி நம் வாழ்வோடு ஒன்றாகி விடும். அது செய்வது என்பது ஏதோ ஒரு வேலைப் பார்ப்பது போல இருக்காது. இயல்பாக நடக்கும்.

உதாரணமாக, காலையில் பல் துலக்குவது. அது ஒரு வேலையாகவே தெரிவது இல்லை.

தூங்குவது போல, மூச்சு விடுவது போல, அது நம்மில் ஒன்றாகிவிட்ட பழக்கம். அதுப்போல, அப்யாஸமும் நம்முள் வேரூன்றி நிலைத்து நிற்கும் வரை அதை செய்ய வேண்டும்.

அதற்கு பின், அது தானாகவே நிகழும்.

கார் ஓட்ட பழகும் போது முதலில் ரொம்ப கடினமாக இருக்கும். சாலைகளில் சிக்னலைப் பார்த்தவுடன் பிரேக் பிடிக்க வேண்டும். வேகத்தடைக்கு ஏற்றவாறு கியர் மாற்ற

வேண்டும் என்று ஆயிரம் விஷயங்களை கவனிக்க வேண்டும். அலுத்துப் போவோம்.

ஆனால், பழகிய பின், இது ஒன்றுமே தெரியாது. ஓட்டிக் கொண்டே செல்போன் பேசுகின்றார்கள். அத்துடன் ஆடியோ செட்டில் பாட்டை கேட்டுக் கொண்டே வண்டியை ஓட்டுகின்றார்கள். இன்னும் என்னெல்லாமோ செய்கின்றார்கள். அனைத்தும் மிக எளிதாக இருக்கும்.

அதுப்போலத்தான், மேற்கண்ட முறையில் அப்பியாசம் செய்தால், **சித்த விருத்தி நிரோத:** என்பது மிக எளிதாக நிகழும்.

அதற்கு எவ்வளவு நாள் ஆகும்?

அது நீங்கள் செய்யும் பயிற்சியைப் பொறுத்தது. முழு மனதுடன் முனைப்புடன் செய்தால் சீக்கிரமே நிகழலாம்.



யோக சூத்திரம் - 1.15

வைராக்கியம் என்பது

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्णा वैराग्यम् ॥१५॥

திருஷ்டானுஸ்ரவிக்க விஷயவித்ருஸ்னஷ்ய வசீகார சம்ஜனா வைராக்யம் ‖15‖

dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-saṁjṇā vairāgyam ‖15‖

(காண்பவற்றில், படித்தவற்றில் பற்றற்று இருப்பதே வைராக்யம்)

தான் அறிந்தும், மற்றவர்கள் சொல்லக் கேட்டும் உண்டாகின்ற விஷயங்களின் மேல் பற்றற்று, அவைகளை சம நிலையில் வைத்திருப்பதே வைராக்கியம் எனப்படும்.

"**பற்றற்று இரு**" என்று எல்லோரும் சொல்கிறார்கள்.

பற்றை அறுப்பது எப்படி? என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால், அது எங்கிருந்து வருகிறது? என்று தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்று இரண்டு வகைகளில் வருகிறது. ஒன்று, நமது சொந்த அனுபவத்தில் இருந்து, இன்னொன்று, மற்றவர்கள் சொல்லக் கேட்டு. இதில், நமது சொந்த அனுபவத்தில் இருந்து வரும் பற்று மிக மிகக் குறைவு. மற்றவர்கள் சொல்லக் கேட்டு அதிலிருந்து வரும் பற்றுக்கள் மிக மிக அதிகம்.

இப்படி எல்லாம் செய்தால், இந்த பிறவிக்குப் பின் சொர்கம் போகலாம். அங்கே அழகான பெண்கள் நடனம் ஆடிக் கொண்டிருப்பார்கள், எப்போதும் பாட்டும், இசையும் இருக்கும் என்று சொன்னவுடன் யாருக்குத்தான் ஆசை வராது. உடனே, நாமும் சொர்கம் போனால் எப்படி இருக்கும் என்று மனம் கணக்குப் போட ஆரம்பித்து விடுகிறது.

நாம் இதுவரை சொர்கம் போனது இல்லை.

போனவர்களும் திரும்பி வந்து அது இப்படித்தான் இருந்தது என்று கூறியதும் இல்லை. ஆனால், மற்றவர்கள் சொல்லக் கேட்டதை வைத்து வருகின்ற ஆசை அது.

சில பேர் சொல்லலாம், "**எனக்கு அப்படி எல்லாம் ஒன்றும் ஆசை இல்லை**" என்று.

ஆனால், அவர்களின் ஆசை வைகுந்தம் போக, நித்ய சூரிகளாக இருக்க, கைலாயம் போக, சிவ பூத கணங்களாக இருக்க, பரம பிதாவுக்கு அருகில் இருக்க என்று வேறு விதமான ஆசைகள் இருக்கும்.

ஆக, ஆசைகள் என்பது எதுவாக இருந்தாலும், எல்லாம் ஒன்று தான்.

எதன் மேல் ஆசை என்பதில் தான் வேறுபாடே தவிர, எல்லோருக்கும் ஆசை இருக்கிறது.

மது அருந்த வேண்டும் என்று விரும்புபவனுக்கும், நித்ய சூரிகளாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புபவனுக்கும் ஆசை இருக்கிறது. இதில் ஆசை எது? என்பதில்தான் வேறுபாடு உள்ளது.

இதில், நித்ய சூரிகளாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது நல்ல ஆசை, மது அருந்த வேண்டும் என்று நினைப்பது கெட்ட ஆசை என்று கருதுகிறோம். ஆனால், உண்மையில் **நல்ல ஆசை, கெட்ட ஆசை** என்பதெல்லாம் கிடையாது. எதுவாக இருந்தாலும் ஆசை, ஆசைதான்.

அதனால்தான், திருமந்திரம் சொல்லுது, "**ஆசை அறுமின், ஆசை அறுமின் ஈசனோடாயினும் ஆசை அறுமின்**" என்று.

சரி, ஆசையே இல்லாமல் இருக்க முடியுமா?

உண்மையில் பற்றற்று இருப்பது சாத்தியமா?

சரி! சாத்தியம் என்றே வைத்துக் கொண்டாலும், அது தேவையா? இறைவன் மேல் பற்று வைக்கக் கூடாதா? என்றெல்லாம் கேள்வி வரும்.

இங்கு பற்றறுத்தல் என்பதை நன்றாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்று வைப்பதால் என்ன நிகழ்கிறது?

மனம் அதை பற்றிக் கொள்ளகிறது. அது கிடைக்கும் வரை அதையே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அதை அடைய பல முயற்சிகளை செய்கிறது. கிடைக்குமோ?, கிடைக்காதோ? என்று சந்தேகம் கொள்கிறது.

கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்வது? என்ற பயம் வருகிறது. இதனால், மனதில் சதா சஞ்சலம் நிகழ்ந்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

மனதில் ஒரு ஆசை இருந்தாலே இவ்வளவு நிகழ்கிறது.

நம் மனதில்தான் எத்தனை, எத்தனை ஆசைகள் இருக்கின்றன.

அதில் ஒவ்வொரு ஆசையும் எத்தனை, எத்தனை எண்ண அலைகளை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

பொருளில், உறவில், அலுவலகத்தில், வீட்டில், அண்டை அயலில், நண்பர்கள் மத்தியில், பிள்ளைகள் மூலம் என்று ஆயிரம் ஆயிரம் ஆசைகள்.

அத்தகைய ஆசைகள் மூலம் உண்டாகின்ற ஒவ்வொரு பற்றில் இருந்தும் கணக்கில் அடங்காத எண்ண அலைகள். இவ்வளவு எண்ண அலைகள் இருந்தால் எங்கிருந்து உண்மையை காண்பது?

சித்த விருத்தி நிரோதம் எப்படி நிகழும்?

நாம் வாழும் காலத்தில் இது இன்னும் சிக்கலாகிறது. தற்பொழுது இந்த நவீன விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் நாட்டம் கொண்ட மக்கள் Watsapp, Facebook போன்ற சமூக வலை தளங்களில் ஒருவர் நான் இது வாங்கினேன், நான் இங்கே போனேன், நான் இன்னது சாப்பிட்டேன், நான் இந்த படம் பார்த்தேன், நான் இந்த மாடல் புதிய செல்போன் வாங்கினேன் என்று சொன்னவுடன், நம் மனம் அவைகள் அனைத்துக்கும் ஏங்க ஆரம்பித்து விடுகிறது.

இந்த **தேவை, ஆசை, பற்று** மற்றும் **தேவை இல்லாமை, பற்றற்று இருப்பது** என்ற இரண்டிற்கும் நடுவில் சம நிலையில் இருப்பதே வைராக்கியம்.

உலகில் எவ்வளவோ இருக்கிறது. அனைத்தையும் நாம் அடைய முடியாது. அதற்காக ஒன்றுமே இல்லாமலும் இருக்க முடியாது. இந்த இரண்டு எதிர் முனைகளுக்கு நடுவில் மனதை சம நிலையில் அறிவு பூர்வமாக நிறுத்துவதே **வைராக்கியம்.**

பற்றறு இருப்பது என்பது ஆசையை அடக்குவதோ அல்லது விடுவதோ இல்லை. உள்ளே பொங்கி, பொங்கி வருகின்ற ஆசைகளை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல் இருப்பது அல்ல பற்றற்று இருப்பது.

ஆசையே உண்டாகாமல் இருப்பதுதான் பற்றற்று இருப்பது.

பதஞ்சலி முனிவரைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் எதில் பற்று வைக்கிறீர்கள், இதில் பற்று அற்று இருக்கிறீர்கள் என்பதெல்லாம் ஒரு முக்கியமான விஷயம் அல்ல.

உங்கள் மனதை மட்டுமே பாருங்கள். அதில் எவ்வளவு எண்ண அலைகள் ஓடுகின்றன. அவைகள் எந்த விதமான ஆசைகளை உங்களுக்கு உண்டாக்குகின்றன என்பதே முக்கியம் என்கிறார்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பற்றினை விட்டால், இந்த அலைகள் ஓய்ந்து மனம் அமைதி பெரும். தெளிந்த மனதில் தெளிந்த சிந்தனைகள் பிறக்கும்.

மீண்டும் இங்கு நினைவு படுத்த விரும்புகிறேன்.

பற்றறுத்தல் என்பது, எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு, சாமியாராகப் போவது கிடையாது. இருமைகள் அற்ற நிலை. அதாவது, எல்லாவற்றையும் சமமாகப் பார்ப்பது.

யோக சூத்திரம் - 1.16

தன்னை அறிந்தால் ஆசைகளை விடலாம்

तत्परं पुरुषख्यातेः गुणवैतृष्ण्यम् ॥१६॥

தத் பரம் புருஷக்கியாதே குண வைத்ருஸ்ந்யம் ‖16‖

tatparaṁ puruṣa-khyāteḥ guṇa-vaitṛṣṇyam ‖16‖

(பற்றற்று சுதந்திரமாய் இருப்பதினால் வரும் '**தூய நான்**' என்ற ஆணவ நிலை)

தன்னை தான் அறிந்தால் ஆசைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

புருஷா என்றால் "**நான் என்ற உணர்வு**", "**உண்மையான நான்**".

அதை அறிந்தால் பற்றிலிருந்து விடுபடலாம்.

முந்தைய சூத்திரத்தில், ஆசைகள் என்பது நம் அனுபவத்தில் இருந்தும், மற்றவர்கள் சொல்லக் கேட்டும் வருவது என்று பார்த்தோம்.

சரி!, ஆசை வருகின்ற வழி தெரிகிறது.

அடுத்து, அதை எப்படி கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது?...

பார்ப்பதெல்லாம், கேட்பதெல்லாம் வேண்டும் என்கிறதே மனம். அந்த டிவி, இந்த கார், அந்த பங்களா, இந்த சுற்றுலா, இந்த உடை என்று எல்லாம் வேண்டும், வேண்டும் என்கிறதே மனம்.

என்ன செய்யலாம்?

அதற்கு, தன்னை அறிந்தால் இந்த ஆசைகள் போகும் என்கிறார்.

என்னடா இது புது குழப்பமாக இருக்கிறதே.

நான் யார்? என்று எனக்குத் தெரியாதா?. என் பெயர், உயரம், நிறம், அப்பா, அம்மா, படிப்பு, உத்தியோகம், என் கனவுகள், கற்பனைகள், ஆசைகள், எல்லாம் எனக்குத் தெரியுமே.

சும்மா, தன்னை அறிந்தால் ஆசைகள் போகும் என்பதெல்லாம் கட்டுக் கதை.

தன்னை அறிந்தால் எப்படி ஆசைகள் போகும்?

சிந்திப்போம்!...

உலகில் உள்ள அனைத்தும் குணங்களால் நிறைந்தது என்பதை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குணங்களின் தொகுப்புதான் இந்த உலகில் உள்ள அனைத்துமே ஆகும்.

எப்படி?

உதாரணமாக, லட்டு என்றால் என்ன?

உடனே, ஏங்க லட்டு கூடவா எங்களுக்குத் தெரியாது.

லட்டு என்பது மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும், வாயில் போட்டால் இனிப்பாக இருக்கும், நெய் வாசம் வரும், தொட்டால் மென்மையாக, மிருதுவாக இருக்கும். அது கடலை மாவினால் செய்யப்பட்டது. இந்த குணங்களின் தொகுப்புதான் லட்டு என்பது என்று கூறுவோம்.

இன்னும் கொஞ்சம் வேண்டுமானால், மேலும் சில குணங்களை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிய, சிறிய பூந்திகளாலாக செய்யப்பட்டிருக்கும், அவைகளை எல்லாம் ஒன்றாக சேர்த்து, ஒரு சின்ன பந்து போல இருக்கும் என்றெல்லாம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனால், கடைசியில் லட்டு என்பது சில குணங்களின் தொகுப்பு என்பது தெரிகிறது அல்லவா?

அதுப்போல, மல்லிகை பூ என்றால் என்ன?

ஏங்க இதுகூடவா தெரியாது? வெண்மையாக இருக்கும், சின்னதாக இருக்கும், பச்சை நிறத்தில் காம்பு இருக்கும், நல்ல நறுமணம் தரும் என்போம்.

கணவனோ, மனைவியோ, காதலியோ, பிள்ளையோ அவர்களின் தோற்றம், குணங்கள் என்ன?

அவைகளப் பற்றிய, அல்லது அவர்களைப் பற்றிய பல எண்ணங்களின் தொகுப்புதான் அவைகளை அல்லது அவர்களை மதிப்பிடுவதும் ஆகும்.

உதாரணமாக,

அனைத்து உலோகமும் மண்ணில் இருந்து கிடைத்தாலும் தங்கம் அதன் விலையிலும், தரத்திலும் மற்ற உலோகங்களை விட உயர்ந்து காணப்படுவதினால், அதன் மீது நாம் ஏற்றிப்பார்க்கின்ற குணம் **அது உயர்ந்தது** என்றும், இரும்பின் விலை தங்கத்தை விட குறைவாகவும், தரத்திலும் குறைவாக உள்ளதினால், அதன்மீது நாம் ஏற்றி வைத்திருக்கும் குணம் **அது தாழ்ந்தது** என்றும் உள்ளது.

அப்போ, இங்கே குணம் என்பது, பலவாறான மதிப்பீடுகளைக் கொண்ட எண்ணங்களின் தொகுப்பு என்பதினால், ஒன்றின் மீது உள்ள குணங்களை குறைத்துக் கொண்டே வந்தால் கடைசியில் ஒன்றும் இருக்காது.

இதை நன்கு புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். குணங்களின் ஒட்டு மொத்த தொகுப்புதான் இங்கு எல்லாமே.

அடுத்தது, நமக்கு ஒன்றின் மேல் **பற்று** அல்லது **ஆசை** வரக் காரணம் என்ன?

அந்தப் பொருளின் (அல்லது ஒரு நபரின்) குணங்கள் நமக்கு பிடித்து விடுகிறது. அதனால்தான் அந்த பொருளின் மேல், அல்லது அவர்கள் மேல், ஆசை வருகின்றது.

நமக்கு லட்டு பிடிக்க காரணம் அது இனிப்பாகவும், மென்மையாகவும், நெய் மணமாகவும் இருப்பதால்.

பாகற்காய் பலருக்கும் பிடிப்பதில்லை. ஏன்?

அது கசக்கும்.

ஆக, சில குணங்கள் நமக்கு பிடிக்கும், சில குணங்கள் நமக்கு பிடிக்காது.

சிலரை நமக்கு மிகவும் பிடிக்கும். காரணம் அவர்களின் குணம். சிலரைக் கண்டாலே நமக்குப் பிடிக்காதது, காரணம் அவர்களின் குணம்.

சரி! **இந்த குணங்கள் எங்கே இருக்கின்றன?**

பொருளில் இருக்கிறதா, அல்லது நம்மில் இருக்கிறதா?

அதையும் பார்க்கலாம்.

உதாரணமாக, ஆந்திரா, கர்நாடகா போன்ற சில மாநிலங்களில் உள்ளவர்கள் நிறைய காரம் சாப்பிடுவார்கள். அவர்களுக்கு கொஞ்சம் காரம் குறைந்தாலும் உணவு சப் என்று இருக்கும்.

ஆனால், அப்படிப்பட்ட அந்த காரம் குறைந்த உணவு நம்மில் சிலர்க்கு பொறுக்க முடியாத காரமாக இருக்கும்.

இதில், காரம் என்பது உணவில் இருக்கின்றதா? அல்லது உண்பவர்களிடம் இருக்கின்றதா? என்றால், காரம் என்பது, உண்ணும் உணவில் இல்லை, உண்பவர்களிடம் இருக்கின்றது.

சிலருக்கு காபி, டீ குடிப்பதென்றால் மூன்று தேக்கரண்டி சர்க்கரை போட வேண்டும். அதுவே, சிலருக்கு அதை குடிக்கவே முடியாது. சர்க்கரை அதிகம் என்பார்கள்.

சிலருக்கு வலி பொறுக்க முடியும். சிலருக்கு சின்ன வலி கூட பொறுக்க முடியாது.

ஒரு சிலருக்கு இசை பிடிக்கும். ஒரு சிலருக்கு அதுவே காட்டு கத்தலாய் தோன்றும்.

நமக்கு மிகவும் பிடித்த ஒருவரை, மற்றொருவருக்கு பிடிக்கவே பிடிக்காது.

ஏன்? இந்த வேறுபாடுகள். யோசித்து பாருங்கள்…

உண்மையில் இந்த குணங்கள் என்பது, நாம் காணும் பொருட்களிலோ, அல்லது நாம் பழகும் மனிதர்களிடத்திலோ இல்லை.

அது நம்மில்தான் இருக்கிறது. அதாவது, அது நம் மனதில்தான் இருக்கின்றது. அதாவது, அந்த குணங்களை அனுபவிப்பவனிடத்தில் இருக்கிறது என்பது தெளிவாகும்.

உண்மையில், இந்த உலக விஷயங்களின் மேல் ஆசை வைப்பது என்பது, நம் மீதே நாம் ஆசை வைப்பதுதான்.

அதாவது, பொருள்களுக்கு குணங்களைத் தருவதும், தந்த குணங்களை அனுபவிப்பதும் நாம்தான்.

இந்த தருபவனும், அனுபவிப்பனும்தான் "**புருஷா**" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இதை அறிந்து கொண்டால், அதுவே **பரம வைராக்கியம்** எனப்படும்.

அதன்பிறகுதான், ஆசை ஏன் வருகிறது? எங்கிருந்து வருகிறது? எப்படி திருப்தி வருகிறது? என்பதெல்லாம் புரியவரும்.

நானே பொருள்களுக்கு வேண்டிய குணங்களை அளிக்கிறேன். நானே பொருள்கள் தரும் இன்பங்களை அனுபவிக்கிறேன். ஆக, இந்த "**நான்**" என்பதை நன்கு புரிந்து கொண்டால், ஆசை மற்றும் வெறுப்பினால் அலையும் மனது அப்படியே அடங்கும்.

யோக சூத்திரம் - 1.17

அறிவின் படிகள்

वितर्कविचाराअनन्दास्मितारुपानुगमात्संप्रज्ञातः ॥१७॥

விதர்கவிசாரானந்தா ஸ்மிதா ரூபானுகமாத் ஸம்ப்ரஜ்னாத: ॥17॥

vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rupa-anugamāt-saṁprajñātaḥ ॥17॥

(விளக்குதல், ஆராய்தல், அனுபவித்தல், ஒடுங்குதலே ஸம்ப்ரஜானதா சமாதி)

அறிவு படிப்படியாக விதர்கா, விசாரா, அநந்தா, அஸ்மிதா என்ற நிலைகளில் செல்கிறது.

இந்த தமிழ் உரை, மூல சமஸ்கிருத உரைக்கு வலு சேர்ப்பதாக அமையவில்லை.

இப்போதைக்கு அறிவு படிப்படியாக முன்னேறுகிறது என்று தெரிந்து கொள்ளுவோம். அவைகள் என்னென்ன படிகள் என்று ஆராய்வோம். இதை முழுவதும் படித்த பின்னால், இந்த சூத்திரத்தின் அர்த்தம் விளங்கலாம்.

அதற்குமுன், **சமாதி என்றால் என்ன?** என்பதைப் பார்த்திடலாம்.

சமாதி என்றால் ஏதோ இறந்தபின், ஒருவரை புதைத்து அதற்கு மேல் கட்டும் கட்டடம் என்று நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

எப்படியோ? தவறாக சமாதி என்ற அந்த வார்த்தை, இறந்தவரை புதைக்கும் இடம் என்பதாக பெயராகி விட்டது.

அதை கொஞ்சம் தள்ளி வைப்போம்.

சமாதி என்றால் **சமம் + ஆதி.**

ஆதி என்றால் முதலில் எப்படி இருந்தோமோ அதோடு அல்லது அதற்கு சமாக இருப்பது. ஆதி என்றால், முதலில் நாம் தோன்றியபோது எப்படி இருந்தோம்?

ஒரு குழந்தைக்கு நல்லது, கெட்டது, உயர்வு, தாழ்வு, பணக்காரன், ஏழை என்ற பாகுபாடும் கிடையாது.

நாளடைவில் இவற்றை நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். இவற்றை அறிந்த பின்னும், அந்த குழந்தையின் மனம் போன்று எந்த வயதிலும் இருப்பது சமாதி.

இருமை அகன்று ஒருமையில் நிலைப்பது சமாதி.

“கேடும் ஆக்கமும் கெட்டதிருவினார்
ஓடும் செம்பொனும் ஒக்கவே நோக்குவார்”. என்றார் தெய்வப் புலவர் சேக்கிழார். [பெரிய புராணம்]

இப்படி இருமைகள் மறைந்து, ஒருமை நிலை அடைவதுதான் **சமாதி.**

‘கேடும் ஆக்கமும் கெட்டதிருவினார்’

கெட்டவையும், நல்லவையும் என்ற இருமைகள் இல்லாதவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள்?

சேக்கிழார் சொல்கிறார்.

ஓடும் செம்பொன்னும் ஒக்கவே நோக்குவார்.

அதாவது, மண்ணையும், பொன்னையும் ஒன்றாகவே பார்ப்பார்கள்.

இதற்கு ஒரு அழகான கதை இருக்கின்றது. அதைப் பார்த்துவிட்டு, பிறகு இந்த சூத்திரத்திற்கான அறிவின் படிநிலைகளைப் பற்றி பார்ப்போம்.

ஒரு ஊரில் மகான் ஒருவர் இருந்தார். இறைவனை புகழ்ந்து பாடல்கள் இயற்றி அவற்றைப் பாடியவாறே அரிசி போன்ற தானியங்களை பிச்சையாக எடுப்பார்.

அவ்வாறு, பிச்சையெடுத்த அரிசி, பருப்பு போன்ற தானியங்களைக் கொண்டுவந்து, அவரது மனைவியிடம் கொடுத்து விடுவார்.

அவர் பிச்சையாகக் கொண்டு வரும் தானியங்களை வைத்து, அவரது மனைவி உணவு சமைப்பார். அதை துறவிகளுக்கு அளித்ததுப் போக, மீதியை இவர்கள் இருவரும் உண்பார்கள்.

எளியவரான அந்த மகானின் இத்தகைய உயரிய செயல்பற்றி, அந்த ஊரின் மன்னர் காதிலும் விழுந்தது.

வாழ வசதியும், உழைக்க மனதும் இல்லாதவர்கள் மட்டுமே மகான்கள் என்றும், துறவிகள் என்றும் சொல்லிக் கொண்டு, உழைக்காமல் உடல் வளர்க்கின்றனர்.

"இவர்களுக்கு மட்டும் செல்வம் கிடைத்துவிட்டால், இவர்கள் கடவுளை அடியோடு மறந்துவிட்டு, மற்றவர்களைப் போலவே, ஆடம்பரமாகவே வாழ்வார்கள்" என அந்த ஊரில் உள்ள மன்னன் தன் அமைச்சரிடம் கூறினார்.

அதற்கு அந்த அமைச்சரோ, "**அரசே! இப்படிப் பேசி அடியார்களை இழிவு படுத்தாதீர்கள்,**" அவர்கள் உண்மையிலே துறவிகள் என அரசருக்கு அறிவுரை கூறினார்.

ஆனால், அரசர் அவர் பேச்சைக் கேட்கவில்லை.

சரி! அமைச்சரே, தாங்கள் அவர்களுக்காக வக்காலத்து வாங்கிக் கொண்டு வருவதால், ஒரு தேர்வு வைத்துப் பார்ப்போம்.

நீங்கள் கூறும் மகான் அதில் வெற்றி பெற்றால், நான் கூறியதை தவறு என்று என் தோல்வியை ஒப்புக் கொள்கிறேன் எனக் கூறினார்.

அடுத்தநாள் அந்த மகான் அந்த ஊரில் பிச்சை எடுத்து வரும்போது, அரசர் தானியங்களுடன் சேர்த்து மாணிக்க கற்களையும் பிச்சை பாத்திரத்தில் இடுமாறு அரண்மனை பணியாளர்களுக்கு உத்தரவிட்டார்.

பணியாளர்களும் அவ்வாறே அவரது பிச்சைப் பாத்திரத்தில் அரிசியுடன் சேர்த்து, மாணிக்கக் கற்களையும் போட்டனர்.

அதைக் கேள்விப்பட்ட அமைச்சர் அரசரிடம், **''நாம் பிச்சை போட்ட மாணிக்க கற்களை, அந்த மகான் எடுத்து வந்து உங்களிடமே ஒப்படைப்பார்'',** என உறுதியாகக் கூறினார்.

அரசரோ **''அப்படியெல்லாம் அவர் திருப்பித் தர வாய்ப்பே இல்லை'',** ஆசை யாரை விட்டது! பார்ப்போமே! என்று எதிர் வாதம் செய்தார்.

அதுப்போலவே, அந்த மகானும் அன்று வரவே இல்லை.

மறுநாளும் அரசர், மகானின் பிச்சைப் பாத்திரத்தில் தானியங்களுடன் சேர்த்து, வைரங்களைப் போடச் சொன்னார்.

இம்முறையும் துறவி அதை திருப்பிக் கொடுக்க வராது போகவே, அரசர் அமைச்சரைப் பார்த்து வெற்றிப் புன்னகை செய்தார்.

மூன்றாம் நாள் முத்துக்களை பிச்சை போட்டனர். அன்றும் அந்த மகான் அவைகளைக் கொண்டுவந்து கொடுக்க வரவில்லை.

இதனால், அந்த மகானுக்காக வக்காலத்து வாங்கிய அமைச்சருக்கோ தர்ம சங்கடமாக போய்விட்டது.

உடனே அரசர் தன் காவலாளியை அனுப்பி, அந்த மகானை அரண்மனைக்கு அழைத்து வரச் செய்தார்.

அரசர் அந்த மகானைப் பார்த்து, ஐயா! தினமும் அரிசி, பருப்பு என பிச்சையாகக் கிடைக்கும் தானியங்கள் தங்களுக்கு போதுமானதாக இருக்கிறதா?' என கேட்டார்.

மகான் அவரிடம், *“அரசே, என்ன கிடைத்ததோ அதை அப்படியே என் மனைவியிடம் கொடுத்து விடுவேன். அவள் சமைத்து துறவிகளுக்கு உணவிட்டபின்பு, மீதமுள்ளதை நாங்கள் உண்போம். சில நாட்களில் ஏதும் கிடைக்கவில்லை என்றாலும், இன்று இறைவன் சித்தம் இதுவே என பேசாமல் இருந்து விடுவோம்”* என்றார்.

அரசர் மேலும் தொடர்ந்து, “**தானியம் மட்டும்தான் கிடைக்கிறதா? இல்லை வேறு ஏதேனும் உயர்ந்த பொருட்கள் கிடைக்குமா?**” என கேட்க, மகான் பேசாமல் நின்றார்.

அரசர் கோபத்துடன் அந்த மகானைப் பார்த்து, உமது பிச்சை பாத்திரத்தில் மாணிக்கம், வைரம், முத்துக்கள் என எல்லாம் போட்டார்களாமே! அவற்றையெல்லாம் என்ன செய்தீர்கள்? எனக் கேட்டார்.

அதற்கு அந்த மகானும், அரசரைப் பார்த்து, நான் முன்பு சொன்னதுப் போலவே, கிடைத்ததை எல்லாம் என் மனைவியிடம் அப்படியே கொடுத்து விடுவேன், அதில் என்ன விழுந்தது என்றெல்லாம் ஆராய்ச்சி செய்ய மாட்டேன். வேண்டுமானால், என் மனைவியிடம் கேட்டு பார்க்கிறேன் என்றார்.

அரசர், அப்படியா சரி "**நானும் உடன் வருகிறேன்**" என மகானுடன் அவரது வீட்டிற்குச் சென்றார்.

அரசருடன் தனது வீட்டிற்குச் சென்ற அந்த மகானும், அவரது மனைவியைப் பார்த்து, நான் தினந்தோறும் கொடுக்கின்ற பிச்சை தானியங்களை எல்லாம் என்ன செய்கிறாய்? அதை எப்படி சமைக்கிறாய்? எனக் கேட்டார்.

அரசரும் அந்த மகானின் மனைவியைப் பார்த்து, அம்மா இவர் கொண்டு வந்து தருகின்ற தானியங்களில் **வைரம், மாணிக்கம்** மற்றும் **முத்துக்கள்** என விலை உயர்ந்த பொருட்கள் இருந்தனவே அவைகளை என்ன செய்தீர்கள்? என்று கேட்டார்.

அவர்கள் கூறியதைக் கேட்ட அந்தப்பெண், "*எனது கணவர் கொண்டுவந்து தருகின்ற தானியத்தில் சில சமயம் கற்கள் இருப்பதுண்டு. அவைகள் வைரங்களா, மாணிக்கங்களா என்றெல்லாம் எனக்கு தெரியாது. அரிசி களையும்போது, அரிசியைத் தவிர, அதில் உள்ள மற்ற கற்களைக் குப்பையில் போட்டு விட்டு சமைப்பேன்*" என்றாள் அமைதியாக.

அப்படியென்றால், குப்பையில் பார்க்கலாமே! என அரசர் குப்பைத் தொட்டியை கிளறும்படி பணியாளர்களுக்கு

உத்தரவிட, வைரமும், மாணிக்கமும் அந்த குப்பையிலே மின்னிக் கொண்டிருந்தது.

அரசே! என் மனைவிக்கு அரிசியில் இருக்கும் கல்லும், வைரங்களும் ஒன்றுதான். இவையெல்லாம் உங்களுக்கு வேண்டுமானால் செல்வங்களாக இருக்கலாம். ஆனால், எங்கள் செல்வமெல்லாம் இறைவன் மட்டுமே! எனக் கூற, அரசர் தலை கவிழ்ந்தார்.

ஆக, இதுப்போல, அனைத்தும் ஒன்றென அறிவதே இங்கு **சமாதி**.

அதுப்போலவே, "**ஒன்றாக காண்பதுவே காட்சி**" என்கிறார் ஔவையார்.

ஆகவே, மண்ணையும், பொன்னையும் ஒன்றாகப் பார்க்கும் பக்குவம் எந்த மனதிற்கு வருகின்றதோ, அந்த மனம் தன்னை தான் அறிந்த சமாதி நிலைக்கு வந்து விட்டது என்று பொருள்.

அதைவிடுத்து, இறந்தவர்களை புதைக்கும் இடம் சமாதி என்றும், எங்காவது குகையில் போய் அமர்ந்துக் கொண்டு, '**நான் சமாதியில் இருக்கிறேன்**' என்னை யாரும் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்! என்று தன்னை தானே ஏமாற்றிக் கொண்டு, மற்றவர்களையும் ஏமாற்றமடையச் செய்யும் அவலச் செயல் அல்ல அந்த சமாதி என்பது.

ஆகவே, உண்மையாகவே **சமாதி** என்பது, எல்லாவற்றையும் சமமாகப் பார்ப்பது. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பார்ப்பது. அதாவது, இருமைகள் அற்ற நிலையில் இருப்பது.

அந்த சமாதி இரண்டு வகைப்படும்.

ஒன்று **ஸம்ப்ரஜானதா** இன்னொன்று **அஸம்ப்ரஜானதா.**

இப்போது, மீண்டும் பதஞ்சலி முனிவர் கூறிய இந்த சூத்திரத்தைப் பார்ப்போம்.

"விதர்கவிசாரானந்தா ஸ்மிதா ரூபானுகமாத் ஸம்ப்ரஜானதா"

அதாவது, அறிவு படிப்படியாக **விதர்கா, விசாரா, அநந்தா, அஸ்மிதா** என்ற நிலைகளில் பயணிக்கின்றது.

இதில் **ஸம்ப்ரஜானதா** என்றால் என்ன? என்று இங்கு சிந்திக்க இருக்கிறோம்.

இந்த சூத்திரத்தில் **விதர்க்க, விசாரம், ஆனந்தா** மற்றும் **அஸ்மிதா** என்ற வார்த்தைகளில் முதலில் **தர்க்கம்** என்றால் என்ன? என்று பார்த்தால், ஆராய்ச்சி, ஆராய்தல், அலசுதல்.

அதாவது, சரி எது? தவறு எது? என்று வாதம் செய்து அல்லது தர்கம் செய்து உண்மையை நிலை நிறுத்துதல்.

நாம் எதை ஆராய்ச்சி செய்கிறோமோ?, அவற்றினுள் இருக்கும் இரகசியங்களை வெளிப்படுத்துவது **விதர்க்கம்** ஆகும்.

உதாரணமாக, நாம் அணுவைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்கிறோம் என்று வைத்துக் கொண்டால், அந்த அணு எப்படி வேலை செய்கிறது?, அதனுள் என்னென்ன இருக்கிறது?, அதில் எத்தனை வகைகள் இருக்கின்றன?

என்றெல்லாம் போகப்போக புரிந்துக் கொள்ள முடிகிறது அல்லவா?

அதுப்போல, நம் உடலைப் பற்றி ஆராயத் தொடங்கினால், அதன் உறுப்புகள், அவைகள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன?, அதில் வரும் நோய்கள், அவற்றை எப்படி குணப்படுத்துவது? என்றெல்லாம் நம்மால் அறிய முடிகிறது அல்லவா?

இது வெளி உலகை ஆராயும்போது நாம் அறிந்து கொள்ளும் முறைகள்.

இது **விதர்கம்**.

விதர்கம் என்றால், வெளி உலகைப் பற்றி ஆராய்வது.

விதர்கம் என்றால் நம் புற அறிவை வெளி உலக பொருள்களின் மேல் செலுத்தி அவற்றை ஆராய்வது.

அடுத்தது விசாரம்.

விசாரம் என்றால் என்ன?

விசாரம் என்றால், அந்த பொருளை அல்லது ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக்கொண்ட ஒன்றை எப்போதும் மனதில் இருத்திக் கொள்வது.

விதர்கம் என்றால், அறிவு ஒரு பொருளை பற்றும் பின் விட்டு விடும். **விசாரம்** என்றால், எப்போதும் அந்த பொருள் மனதிலேயே இருக்கும்.

அதாவது, பின்புலத்தில் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்.

உதாரணமாக, *"அவ இப்ப என்ன செஞ்சுகிட்டிருப்பா? தூங்கியிருப்பாளா? சாப்பிட்டுக்கொண்டு இருப்பாளா? அல்லது டிவி பாத்துக்கொண்டு இருப்பாளா?"*

என்று ஒரு காதலன் எந்நேரமும், தன் காதலியைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டே இருப்பதுப்போல.

பக்தர்கள் இறைவனை எந்நேரமும் நினைத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள் அதுப்போல எனலாம்.

"**இமைப் பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க**" என்று மணிவாசகர் கூறுவதுப்போல.

அது விசாரம். அதாவது, எப்போதும், ஒன்றைப் பற்றி மனதில் நினைத்துக் கொண்டே இருப்பது.

ஒரு பொருள் என்பது இருக்க வேண்டும் என்றால், அதற்கு இரண்டு முக்கியமான விஷயங்கள் வேண்டும்.

ஒன்று **காலம்**. இன்னொன்று **இடம்.**

ஒரு பேனா என்றால், அது எங்கே இருக்கிறது? என்று சொல்ல வேண்டும். எப்போது? அங்கே இருந்தது என்று சொல்ல வேண்டும்.

இந்த இரண்டும் இல்லாமல், ஒரு பொருளை பற்றி நாம் கூற முடியாது.

"மீண்டும் சந்திப்போமா" என்று சொன்னால், எப்போது?, எங்கு? என்ற கேள்விகள் எழும்.

அதாவது, **Time & Space** தேவைப்படுகின்றது.

இந்த இரண்டையும் சொல்லாமல், வெறும் சந்திப்பு என்பது நடக்க முடியாத காரியம்.

விசாரம் என்பது என்னவெனில், பொருளை அந்த காலம் மற்றும் இடத்தில் இருந்து நீக்கி மனதுக்குள் கொண்டு வருவது.

உலகில் எத்தனை ஆயிரம் விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

பொருள்கள் மட்டும் அல்ல, மனிதர்கள், உறவுகள், அனுபவ தேடல்கள் என்று மனம் ஒன்றில் இருந்து ஒன்றிற்கு எப்போதும் தாவிக் கொண்டே இருக்கிறது.

அந்த மாதிரி ஒரு வீடு இருந்தால்? இந்த மாதிரி ஒரு கார் இருந்தால்? இப்படி ஒரு பெண் நமக்கு கிடைத்தால்?, அடடா, இப்படி ஒரு இடத்துக்கு சுற்றுலா போனால், ஆஹா என்ன ஒரு உணவு அதை ருசித்தால்?

அது எப்படி இருக்கும்?... இது எப்படி இருக்கும்?... என்று மனம் அலைப்பாய்ந்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

இதை எப்படி நிறுத்துவது? என்றால், அதில் ஒன்றை பற்றி விசாரம் செய்வது. அதை மனதுக்குள் கொண்டு வந்து விடுவது.

நம்மால் பல விஷயங்களை மனதில் நிறுத்த முடியாது.

எனவே, எந்நேரமும் மனதில் நிறுத்துவது என்றால், ஓடும் மனதை ஏதோ ஒன்றின் மேல் எப்போதும் நிலை நிறுத்துவது.

அது எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். ஆனால், ஒன்றே ஒன்றை மட்டும் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படி இருக்கும் போது என்ன ஆகும்? என்றால், மனம் ஆயிரக்கணக்கான விஷய, சுகங்களின் பின்னால் அலையாமல், அந்த ஒன்றின் மேலேயே இலயிக்கும்.

குளத்தில் பல கற்களை எறிந்து கொண்டே இருந்தால், அலைகள் ஓயவே ஓயாது.

ஒரே ஒரு கல்லை எறிந்தால், அலை எழும். ஆனால், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அது வலுவிழந்து அலைகள் அடிப்பது நின்று விடும்.

அப்படி, அலைகள் நிற்கும் போது என்ன நிகழ்கிறது?

அந்த ஒன்றின் ஆழ்ந்த உண்மை புலப்படும்.

இப்போது, இதை மட்டும் புரிந்துக் கொள்ளா முயற்சியுங்கள். பிறகு, **காலம்** மற்றும் **இடம்** பற்றி இன்னும் விரிவாக பார்க்கலாம்.

அடுத்தது **"ஆனந்தா".**

ஒன்றையே பற்றிக்கொண்ட மனம், நாளடைவில் சலனங்கள் எல்லாம் அடங்கி, அந்த ஒன்றின் உண்மையான

ஆழ்ந்த அர்த்தம் புலப்படும்போது, ஒரு அமைதி மற்றும் ஆனந்தத்தை அறியும்.

இதன் அடுத்த கட்டம் **அஸ்மிதா.**

அஸ்மிதா என்றால் எல்லாம் ஒன்று என்று, ஒடுங்கி **"அனைத்தும் நான்"** என்று அறிவது.

வெளியில் உள்ளவை மட்டும் அல்ல, நம் எண்ணங்கள், அனுபவங்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்வது.

நான் வேறு, நீ வேறு அல்ல. அனுபவம் கொள்பவன் வேறு, அனுபவிக்கப்படுவது வேறு அல்ல. *இரண்டும் ஒன்று* என்று அறிவது.

பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படுவதும் ஒன்று.

இந்த ஒன்றான காட்சியே **அஸ்மிதா** என்று அழைக்கப் படுகிறது.

"அஸ்மிதா ரூப". ரூபம் என்றால் வடிவம், இயற்கை.

இந்த மொத்த பிரபஞ்சமாக இருக்கும் இயற்கை, அதன் அத்தனை வடிவங்களும், தோற்றங்களும் என்னுள் ஒடுக்கம், **அனைத்தும் நான்** என்ற ஞானம் பிறக்கும்.

இந்த நிலைக்கு மனம் உயர்வதுதான் **“சம்ப்ரஜானத்”** என்ற சமாதி நிலை ஆகும்.

யோக சூத்திரம் - 1.18

எண்ணங்களை நிறுத்த

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥

விரமா ப்ரதியாய அப்பியாச பூர்வஸம்ஸ்கார செஸோந்ய ॥18॥

virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvaḥ saṁskāra-śeṣo-‘nyaḥ ॥18॥

(பிரத்யாகாரம் பயில்வதால் பழைய பதிவுகள் மட்டுமிருக்கும்)

புலன்களை தவிர்த்து, மனதில் எண்ண அலைகளே வராமல் தடுப்பதன் மூலம் மனதில் உள்ள பழைய சுவடுகளை அழித்து இன்னொரு வகையான சமாதி நிலையை அடைய முடியும்.

முந்தைய சூத்திரத்தில் எப்படி **சம்ப்ரஜானத்** என்ற சமாதி நிலையை அடைவது என்று பார்த்தோம்.

அதாவது, **விதர்கம், விசாரம், ஆனந்தம், அஸ்மிதா** என்ற பல்வேறு நிலைகளின் மூலம் **சம்ப்ரஜானத்** என்ற சமாதி நிலையை அடையலாம் என்று சிந்தித்தோம்.

அந்த சம்ப்ரஜானத் என்ற சமாதி நிலையில் சித்தம் இறுதியில் ஏதோ ஒன்றை பற்றிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது.

அது மட்டும் அல்ல, வெளியில் உள்ள அனுபவங்கள் நமது சித்தத்தில் ஏற்படுத்தும் சலனங்களை நாம் நிறுத்தப் பயிலலாம்.

ஆனால், நமது சித்தத்தில், ஆதியில் இருந்தே சில படிமானங்கள், சுவடுகள் படிந்து கிடக்கின்றன. அவைகள் எப்போது வேண்டுமானாலும் சித்தத்தில் அலைகளை கிளப்பி விடலாம்.

அவற்றை எவ்வாறு நீக்குவது?

அதற்கும் வழி சொல்கிறார் பதஞ்சலி.

விரமா - நிறுத்துவது. முடிவுக்கு கொண்டுவருவது.

நமது மனதில் ஓயாமல் ஏதோ ஒரு எண்ணம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. கனவுகள், பயங்கள், ஆசைகள், குற்ற உணர்வு, பொறாமை, கோபம், காமம், ஆசை, பக்தி, காதல், என்று ஒன்று மாத்தி ஒன்றாக எண்ணங்கள் ஓடிய வண்ணம் இருக்கின்றன.

இப்படி இடைவிடாமல் எண்ணங்கள் ஓடிக் கொண்டே இருந்தால், மனம் சலனம் அடைந்துக் கொண்டே இருக்கும். அது மட்டும் அல்ல, எதிலும் ஒரு தெளிவு இருக்காது.

இந்த சலனங்களை நிறுத்த இரண்டு வழி சொல்கிறது யோக சூத்திரம்.

ஒன்று, பலப் பல எண்ணங்களில் இருந்து மனதை ஒருமுகமாக ஒரே ஒரு எண்ணத்தில், சிந்தனையில் நிலை கொள்ளச் செய்வது.

பின், அந்த எண்ணத்தின் ஆணி வேரை அறிந்து கொள்வதன் மூலம், அனைத்து எண்ணங்களின் தன்மையை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எண்ணச் சிதறல்கள் அடங்கி, தெளிவு பெற்று மனம் ஆனந்தம் அடையும்.

இது ஒரு வழி.

இன்னொரு வழி, எப்போது எந்த எண்ணம், சிந்தனை வந்தாலும் அதை உடனே நிறுத்துவது.

மனதால் சிந்தனைகளே இல்லாமல் செய்வது.

எந்த சிந்தனை வந்தாலும், அது நல்லதோ, கெட்டதோ, உயர்ந்ததோ, தாழ்ந்ததோ... பாகுபாடின்றி உடனே அவற்றை நிறுத்துவது.

"விரம" என்றால் நிறுத்துவது. அப்படி நிறுத்துவதால் என்ன நிகழும்? என்று பார்ப்போம்.

"பூர்வ சமஸ்கார" - பழைய எண்ண பதிவுகள்.

நமது மனதில் ஏற்கனவே பல படிமானங்கள், சுவடுகள் இருக்கின்றன.

அறிந்தோ, அறியாமலோ அவற்றை நாம் நம் மனதில் பதிய வைத்து இருக்கிறோம்.

இவை பிறப்பிலேயே வந்தாக இருக்கலாம். அல்லது நாம் மிக, மிக சிறிய வயதில் இருக்கும்போது, நம் மனதில் மற்றவர்களால் ஏற்றப்பட்டதாக இருக்கலாம். பின், நாமே தேடி கொள்வதும் உண்டு.

உதாரணமாக - புத்தகங்கள், சினிமா, டிவி, செய்தித் தாள்கள், பத்திரிகைகள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், அண்டை அயல், உயர்வு என்று ஆயிரம் வழிகளில் நமக்கு எண்ணப் பதிவுகள் உண்டாகின்றன.

இவை கடவுள், மதம், ஆண், பெண் பற்றிய சிந்தனைகள், நாடு, மொழி, பண்பாடு, கலாச்சாரம், சொர்கம், நரகம், பாவம், புண்ணியம், என்று பலவேறு துறை சம்பந்தப் பட்டவைகளாக இருக்கும்.

இவைகள் அனைத்தையும் பட்டியல் போட்டு, ஒவ்வொன்றாக அழிப்பது என்பது நடக்காத காரியம்.

இவைகள் அனைத்தையும் ஒட்டு மொத்தமாக அழிக்க வேண்டும்.

என்ன செய்வது?

இந்த பழைய எண்ண சுவடுகள், புதிதாக வரும் அனுபவங்களால் மேலும், மேலும் வலுப்பெறுகின்றன.

புதிய செய்திகள், அனுபவங்கள் நம்முடைய பழைய பதிவுகளோடு ஒத்துப் போகலாம் அல்லது அதற்கு எதிரான ஒன்றாக இருக்கலாம். இரண்டுமே பழைய எண்ணங்களை வலுப்பெறச் செய்கின்றன.

எனவே, புதிய சிந்தனைகள் வரும்போது அவற்றை உடனே நிறுத்த வேண்டும். குரங்கு தேங்காயை உருட்டிக் கொண்டு இருப்பதைப் போல, உள்ளே வரும் ஒவ்வொரு சிந்தனையையும் வைத்து உருட்டிக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது.

"இது சரியா, தவறா? நல்லதா, கெட்டதா" என்று ஆராய்ச்சி செய்வதன் மூலம் பழைய சிந்தனைகள் வலுப் பெறுகின்றன.

எனவே, மனதில் எந்த சிந்தனை எழுந்தாலும் அவற்றை உடனே நிறுத்த வேண்டும்.

சரி, இப்படி செய்துக் கொண்டே இருந்தால், நாம் புதிதாக ஒன்றையும் கற்றுக் கொள்ள முடியாதே.

அதனால், நாம் முட்டாளாக மாறி விடுவோமே. நல்லதோ, கெட்டதோ, அனைத்தையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டாமா? உலக அறிவு இல்லாமல் எப்படி வாழ்க்கையை நடத்துவது?

இங்கு நாம் அறிவு என்று நினைத்துக் கொண்டு இருப்பது எல்லாம், தகவல்களை சேர்த்து வைப்பது தான்.

அந்த கிரிக்கெட் போட்டியில் அவர் வென்றார், இந்த படத்தில் இவர் நடித்தார், பங்கு சந்தை இத்தனை புள்ளிகள் மேலே போனது, மழை வரும், வராது, இரண்டொரு பாட்டு என்று தகல்வல்களை சேர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

நிறைய தகவல்களை அறிந்து உள்ளவர் அறிவுள்ளவர் என்று நாம் கூறிக் கொள்கிறோம்.

அறிவென்பது தகவல்கள் அல்ல.

எப்பொருள் எத்தன்மைத்தாயினும் அப்பொருள்
மெய் பொருள் காண்பது அறிவு. - திருக்குறள்.

ஆக, **உண்மையை கண்டு அறிவதே அறிவு.**

இப்படி மனதில் எழும் எண்ணங்களை உடனே நிறுத்துவதன் மூலம், மனம் தெளிந்த நிலையை அடையும். அப்போதுதான், உண்மை அதில் பிரதிபலிக்கும்.

விவேகானந்தர் ஒரு உதாரணம் சொல்லுவார்.

ஒரு திரையில் படம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. நொடிக்கு நொடி அதில் காட்சிகள் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது. திரை நினைக்கிறது அந்த காட்சி எல்லாம் உண்மை என்றும், அவைகள் தனக்கு நிகழ்வதாகவும்.

அவ்வாறு திரையில் ஓடும் படப் பெட்டி நிறுத்தப்பட்டால், அந்த காட்சிகள் அனைத்தும் நிற்கும். தற்போது, அந்த திரையில் காட்சிகள் எதுவுமே இல்லாமல், திரை நிர்மலமாக இருக்கும்.

அதுதான் அதன் உண்மை நிலை.

காட்சிப் பதிவுகள் உண்மை அல்ல.

அது திரைக்கு புரியாததினால்தான் தன் மேல் ஓடும் காட்சிகள் அனைத்தும் உண்மை என்று, அவற்றை தன்னோடு தொடர்பு படுத்திக் கொண்டு, திரை அழுகிறது, சிரிக்கிறது, ஆனந்தம் அடைகிறது, கோபம் கொள்கிறது.

அதுப்போல, ஆரம்பத்தில் அந்த வெள்ளைத் திரைப் போன்று இருந்த நம் மனதில், ‘**எண்ணங்கள்**’ என்ற ஏராளமான காட்சிகள் கொண்ட படம் ஓடத் தொடங்குகின்றது.

அப்படி நமது மீது ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற படப் பெட்டி (Film Roll) எது தெரியுமா?

இந்த உலகம்.

பொதுவாக, திரையில் காட்சிகள் ஓடுவதற்குக் காரணம் அந்த படப் பெட்டிதான் என்று நமக்குத் தெரிவதினால், நாம் காட்சிகள் வேண்டாம் என்றால், அந்த படப்பெட்டி ஓடுவதை நிறுத்திவிடுகிறோம்.

அதுப்போல, நம்மால் இந்த உலகம் என்ற படப் பெட்டியை நிறுத்த முடியுமா?...

யோசித்துப் பாருங்கள்!

அது நமக்கு எவ்வளவு அனுபவங்களை தந்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

அந்த காட்சிகள் நமக்குள் விழுந்துக் கொண்டே இருக்கிறது. அவ்வாறு, விழுந்தவுடன் அவைகள் மூலமாக நமக்குள் பல சிந்தனைகள் பிறக்கின்றன.

"அட இது நல்லா இருக்கே, இது நல்லாவே இல்ல, இவன் நல்லவனா தெரிகின்றான், இது சுவையாக இருக்கிறது" என்ற ஏராளமான எண்ணங்கள் பிறக்கும்.

இந்த எண்ணங்களோடு நாம் ஒன்றி விடுகிறோம்.

"இது நல்லா இருக்கே" என்ற எண்ணத்தில் இருந்து **"எனக்கு இது வேண்டும்"** என்று, அதனோடு நாம் ஒரு தொடர்பையும் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

"ஆஹா இவ அழகாக இருக்கிறாள்" என்ற எண்ணத்தில் இருந்து *"இவள் எனக்கு வேண்டும், இவள் எனக்கு மட்டும் தான், அவள் வேறு யாரையும் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது"* என்று எண்ணங்கள் நம்மை மாற்றுகின்றன.

எனவே, எண்ணங்கள் எழும்போதே அவற்றை நிறுத்தப் பழக (அப்பியாசம்) பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இது, ரொம்ப ஆழமான சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம்.

முதலில் பார்த்த **சம்ப்ரஜானத்** என்ற சமாதி நிலையில் சித்தம் இறுதியில் ஏதோ ஒன்றை பற்றிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. அதுவே, புலன்களை தவிர்த்து, மனதில் பழைய பதிவுகள் கொண்ட எண்ணங்கள் ஏதும் தோன்றாத நிலையில் இருப்பது **அசம்ப்ரஜானத்** என்ற சமாதி ஆகும்.

யோக சூத்திரம் - 1.19

இரண்டற கலத்தல்

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानम् ॥१९॥

பவப்ரத்யயோ விதேஹ ப்ரக்ருதி லயானம் ॥19॥

bhava-pratyayo videha-prakr̥ti-layānam ॥19॥

(புலன்கள் கடந்த சமாதியால் உடலற்ற இயற்கையில் கலக்கலாம்)

தேகத்தை கடந்து சிந்தித்தால் (பாவித்தால்), இந்த உலகம் அனைத்தும் ஒரே சக்தியால் ஆனது என்று புரியும்.

நான் முன்பே கூறியது போல, சமஸ்கிருத சொற்களை மற்ற மொழிகளில் மாற்றுவது என்பது மிக மிக கடினமான செயல்.

அதிலும், தமிழில் கொண்டு வருவது இன்னும் சிக்கல் ஏன் என்றால், சமஸ்கிருத சொற்களை போலவே சில தமிழ் சொற்கள் உண்டு.

ஆனால், இரண்டுக்கும் அர்த்தம் வேறு வேறு.

தமிழை தாய் மொழியாகக் கொண்டவர்களுக்கு இது ஒரு சிக்கல்.

ஒரு சமஸ்கிருத சொல்லை கேட்டவுடன், அது போன்ற தமிழ் சொல்லை நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். அர்த்தம் மாறிப் போகிறது.

உதாரணமாக, "**கேவலம்**" என்ற தமிழ் வார்த்தைக்கு *'கீழானது'* என்று பொருள். அதுவே, சமஸ்கிருத மொழியில் *'தனித்த'* என்று பொருள்.

எனவே, அவசரப் படாமல், சமஸ்கிருத சொற்களின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

சரி, சூத்திரத்துக்கு வருவோம்.

சித்த விருத்தி நிரோதம் - சித்தத்தில் ஏற்படும் சலனங்களை நிறுத்துவது பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

எண்ணங்கள் சிதறுவதற்கு என்ன காரணம்?

பலப்பல எண்ணங்கள் ஓயாமல் மனதில் அலைப்போல வந்து, வந்து போவதற்கு என்ன காரணம்?

நாம் வேறு, இந்த உலகம் வேறு என்று நினைப்பதால் (பாவித்துக் கொள்வதால்) இது நிகழ்கிறது.

ஒரு தளத்தில் இருந்து பார்த்தால், அது வேறு வேறாகத்தான் தெரியும். நாம் அந்தத் தளத்தில் தான் இருக்கிறோம்.

இன்னொரு தளத்திற்கு சென்றால், அந்த வேறுபாடு மறையும்.

அது என்ன தளம்?

சாலையில் செல்லும் போது அதில் உள்ள மேடு பள்ளங்கள் தெரிகிறது. குண்டும் குழியும் தெரிகிறது. அதுவே, விமானத்தில் 35000 அடி உயரத்தில் பறப்பவனுக்கு சாலையின் மேடு பள்ளம் தெரியாது.

அவனுக்கு மலையும், பள்ளத்தாக்கும் தெரியும்.

அதுவே செயற்கை கோளில் இருந்து பார்த்தால், இந்த பூமி பூராவும் ஒரு அழகிய நீல பந்து போல தெரியும்.

எனவே, பார்க்கும் இடம் மாறினால், பார்க்கப்படும் பொருள்களில் உள்ள வேறுபாடுகள் மறையும் என்கிறது தெரிகிறது அல்லவா?

அதுப்போல, நாம் உடல் என்ற தளத்தில் இருந்துக் கொண்டு, இந்த உலகை அணுகுகிறோம். உடல் என்று சொன்னால் உடலும், அதன் ஐந்து புலன்களும், அதன் நினைவுகளும் எல்லாம் சேர்ந்தது.

அதுவே, “**நான் என்பது இந்த உடல் இல்லை**” என்று வைத்துப் பார்த்தால்?

இந்த உலகம் அனைத்தும் ஒன்றே, ஒரே சக்தியால் ஆனது என்று புரியும்.

அது சரிதான், ஆனால், அது எப்படி ஒன்றாகும்?

கொஞ்சம் குழப்பமாக இருக்கிறதே!.

ஒரு உதாரணம் பார்க்கலாம்.

ஒரு கடைக்குப் போகிறோம். லட்டு ஒரு தட்டில் அடுக்கி வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நமக்கு ஒரு கிலோ லட்டு வாங்க வேண்டும்.

கடைக்காரரிடம் "**லட்டு நல்லா இருக்குமா?**" என்று கேட்கின்றோம்.

கடைக்காரார் "**சாப்பிட்டு பாருங்கள்**" என்று ஒரு சின்ன துண்டு லட்டை தருகிறார். நாமும் சுவைத்துப் பார்த்து விட்டு, "ம்ம்... நல்லா இருக்கு, ஒரு கிலோ போடுங்க" என்கின்றோம்.

நாம் சுவைத்த துண்டும், மற்ற லட்டுகளும் ஒரே மாதிரி இருக்குமா?

இதுவும், அதுவும் ஒன்று என்று அறிவு சொல்கிறது அல்லவா?

அதுப் போல, **நமக்குள் இருக்கும் சக்தியை நாம் அறிந்து கொண்டால், அதே சக்திதான் அனைத்திலும் இருக்கிறது** என்று புரியும்.

அனைத்து மக்களுக்குள்ளும், விலங்குகள், செடி, கொடிகள் அனைத்திலும் இருப்பது ஒன்றுதான் என்பதும் தெரியும்.

டப்பா தான் வேறு. உள்ளிருக்கும் லட்டு எல்லாம் ஒன்றுதான், நாம் சுவைத்த அந்த லட்டுதான் எல்லா டப்பாவுக்குள்ளும் இருக்கிறது.

சரி, அனைத்துக்குள்ளும் இருப்பது ஒன்று தான் என்றே வைத்துக் கொள்வோம், அது எப்படி ஆசையை கட்டுப்படுத்த, சித்த சலனங்களை நிறுத்த உதவும்?

மீண்டும் லட்டுக்கே வருவோம்.

ஒரு துண்டு சுவைத்துப் பார்த்தோம். வேண்டுமானால் ஒரு முழு லட்டும் சுவைத்துப் பார்க்கலாம். வாங்கிய ஒரு கிலோ லட்டும் சுவைத்து பார்க்க வேண்டும் என்று யாராவது விரும்புவார்களா?

மாட்டார்கள். ஏன்?

ஒன்றில் என்ன இருக்கிறதோ?, அதே தான் எல்லாவற்றிலும் இருக்கிறது என்பதால், ஒன்று போதும் என்று நிறுத்தி விடுகிறோம்.

இதை இன்னும் சற்று ஆழமாக விரித்துப்பார்த்தால், எல்லா இனிப்பிலும் அதே சர்க்கரை, நெய், மாவு தான் என்று தெரிந்தவர்கள், ஒரு இனிப்பு பலகாரம் சாப்பிட்டால் எல்லாம் சாப்பிட்ட மாதிரிதான் என்று புரிந்து கொள்வார்கள்.

அதுப்போல, உடலைத்தாண்டி, அனைத்தும் ஒன்றுதான் என்று புரிந்து கொண்டால், தன்னிடம் இருக்கின்ற **ஆசை, பொறாமை, கோபம், பயம்** போன்றவகள் எல்லாம் போகும்.

மனம் பர பரவென்று அலையாது. சலனமின்றி இருக்கும். அமைதி பெறும். தெளிந்த, அமைதியான மனதில் எப்பொழுதும் **ஆனந்தம்** பெருகும்.

யோக சூத்திரம் - 1.20

மெய்யறிவை அடையும் வழி

श्रद्धावीर्यस्मृति समाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥

ஸ்ரத்தாவீர்யஸ்மிரிதி சமாதி ப்ரஞ்ஞாபூர்வக இதரேஷாம் ॥20॥

śraddhā-vīrya-smr̥ti samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām ॥20॥

(நம்பிக்கை, துணிவு, நினைவு, விழிப்புணர்வு போன்றவைகள் வேண்டும்)

முந்தைய சூத்திரத்தில் எப்படி புற வேறுபாடுகளை நீக்கி (விதேகம், தேகம் = உடல், தோற்றம்), அனைத்திலும் இருக்கும் சக்தி ஒன்றுதான் அறிந்தால் அலை பாயும் மனம் அமைதியுற்று தெளிவு பிறக்கும் என்று பார்த்தோம்.

சிலருக்கு சொன்னால் புரியும். ஆனால் அதை செயல் படுத்துவது எப்படி என்று தெரியாது.

வடிவங்கள்தான் வேறு, வேறாக உள்ளது. அவைகளின் உள்ளுறையும் சக்தி ஒன்றுதான் என்று அறிவளவில் புரிகிறது.

ஆனால், நடை முறை வாழ்க்கை என்று வரும்போது, படித்தது மறந்து விடுகிறது அல்லது அதை எப்படி நடைமுறைக்கு கொண்டு வருவது என்று தெரியாமல் தவிப்போம்.

ஒருவேளை, இதெல்லாம் நடைமுறைக்கு சாத்தியம் இல்லையோ?

ஒரு வேளை இதெல்லாம் சாமியார்களுக்குத்தான் ஒத்துவருமோ?

நம்மை போல குடும்ப வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களுக்கு இதெல்லாம் சரிப்படாதோ? என்று பல சந்தேகங்கள் வரும்.

நேரடியாக செயல்படுத்த முடியாதவர்களுக்கு, படிப் படியாக அதை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது என்று வழிமுறைகளை சொல்லித் தருகிறார் பதஞ்சலி.

அது என்ன வழி முறை.

சிரத்தா = நம்பிக்கை, உறுதி, நிச்சயத் தன்மை.

இதை நாம் அடைவோம் என்ற நம்பிக்கை வேண்டும்.

அடைந்தே தீருவேன் என்று உறுதியாக இருக்க வேண்டும். இப்படி செய்தால், அது நிகழும் என்ற நிச்சயத் தன்மை வேண்டும்.

இது யோக சமாதிக்கு மட்டும் அல்ல. வாழ்வில் எதை செய்தாலும் இந்த நம்பிக்கை, உறுதி, நிச்சயத் தன்மை வேண்டும்.

நடக்குமா? இது சரிதானா? இப்படி செய்யலாமா?

இன்னும் ஒரு முன்னேற்றமும் வரலையே? இதைவிட அது நல்ல வழியாக இருக்குமோ? என்று எப்போதும் சந்தேகப் பட்டுக்கொண்டே இருந்தால் ஒன்றும் நடக்காது.

எண்ணித் துணிக கருமம் என்பார் வள்ளுவர்.

துணிந்து, நம்பிக்கையோடு, உறுதியோடு இறங்க வேண்டும்.

வீர்ய - உற்சாகமாக, வலுவோடு, சக்தியோடு. வீர்யம் என்றால் முழு சக்தியும், உற்சாகமாக, வலுவோடு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

ஏனோ, தானோ என்று செய்தால், எந்த காரியமும் சித்தி ஆகாது.

"செஞ்சு பார்ப்போம், வந்தால் வரட்டும், வராவிட்டாலும் பரவாயில்லை" என்று எதையும் செய்யக் கூடாது.

முழு உற்சாகத்தோடு செய்ய வேண்டும்.

ஸ்மிரிதி - நினைவோடு, ஞாபகத்துடன், செய்கிறோம் என்ற உணர்வோடு.

பலபேருடைய வாழ்க்கை முழுவதும் ஏதோ இயந்திரம் போல நிகழும். காலையில் எழுந்திருப்பது, குளிக்கணும், சிற்றுண்டி, அலுவலகம், சாப்பாடு, வீடு, தூக்கம் என்று உயிர்ப்பு இல்லாமல் இருக்கும்.

எதைச் செய்தாலும் ஏன் செய்கிறோம்?, எதற்கு செய்கிறோம்?, எப்படி செய்கிறோம்?, இதை இன்னும் எப்படி சிறப்பாக செய்யலாம்? என்ற உணர்வோடு செய்ய வேண்டும்.

சிலர் சாப்பிடும்போது கூட, எதையோ நினைத்துக் கொண்டு அல்லது டிவி பார்த்துக் கொண்டு, பேப்பர் படித்துக் கொண்டு, சாப்பாட்டை அள்ளி அள்ளி வாயில் போட்டுக் கொள்வதை பார்க்கிறோம்.

அதை விடுத்து, அந்த உணவை கண்ணால் கண்டு, கையால் உணர்ந்து, அதன் மணத்தை நுகர்ந்து, அதை வாயில் போட்டு அதன் சுவையை இரசித்து சாப்பிட்டால், அதுவே தனி சுகம்.

வீட்டில் மனைவி, குழந்தைகளுடன் இருக்கும் போதும் அலுவலகத்தை நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் இயந்திரமான வாழ்க்கை சுகமானதா?

எதை செய்தாலும், மனதை அதில் செலுத்தி முழுமையாக ஈடுபட்டு செய்ய வேண்டும். அதாவது, நிகழ்காலத்தில் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு செயலையும் முன்பு கூறியது போன்று செய்தால், மனம் மீண்டும் மீண்டும் ஏங்காது. எல்லாம் அறை குறையாக செய்வதால், ஒரு திருப்தி இருப்பது இல்லை. மீண்டும், மீண்டும் அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று மனம் அலைப் பாய்கின்றது.

எதையும் முழுமையாக, ஈடுபாட்டோடு செய்யும்போது மனம் முழுதுமாக திருப்தி அடைகிறது. அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று அலைப் பாய்வது குறையும்.

அதாவது, நிகழ்காலத்தில் நின்று எதையும் செய்கின்ற சமாதி நிலையில் உண்மையான அறிவை நாம் அடைவோம். நாம் அறிவு என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பது என்பது வெறும் தகவல் தொகுப்புக்கள் மட்டுமே. உலகின் உண்மை நிலையை நாம் அறிவதில்லை.

எதை செய்தாலும் ஆர்வத்துடன், உறுதியுடன், நிச்சய தன்மையுடன், முழு மூச்சாக, செய்கிறோம் என்ற உணர்வோடு செய்து பழகுங்கள்.

உண்மையான அறிவை அடைய அதுவே வழி.



யோக சூத்திரம் - 1.21

தீவிர முனைப்பு

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥

தீவ்ரஸம்வேகாநாமாஸ்ந்ந: ॥21॥

tīvra-saṁvegānām-āsannaḥ ॥21॥

(அதிவேகப் பயிற்சி அதிவேகப் பலன் தரும்)

"செய்யும் செயலை நம்பிக்கையோடு தீவிர முனைப்போடு செய்ய வேண்டும்."

பலர் **"நிறைய வேலை இருக்கு செய்ய. ஆனா, எங்க நேரம் இருக்கு?"** என்று அலுத்துக் கொள்வதை பார்க்கிறோம்.

வார இறுதியில் நிறைய வேலை செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்து இருப்போம்.

வீட்டை ஒழுங்கு படுத்த வேண்டும், நண்பர் அல்லது உறவினர் வீட்டுக்குப் போக வேண்டும், பிள்ளைக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும் என்று பலப் பல வேலைப் பட்டியல்கள் இருக்கும்.

திங்கள்கிழமை காலையில் பார்த்தால் செய்ய நினைத்த எந்த வேலையிலும் பாதி கூட நடந்திருக்காது.

ஏன்? என்ன ஆயிற்று?

செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்தது. முனைப்பு இருந்தது. ஆனால், செயலில் அந்த **வீரியம்** இல்லை. ஆர்வமும், முனைப்பும் மட்டும் இருந்தால் போதாது.

செய்யும் செயலிலும் வேகம் வேண்டும். கொஞ்சம் செய்து விட்டு, *"ஸ்ஸ் அப்பாடா, மீதியை அப்புறம் பார்த்துக் கொள்ளலாம்"* என்று சோம்பி இருந்து விடக் கூடாது.

நிறைய பேர் இப்படித்தான் அதை கற்றுக் கொள்ளப் போகிறேன், இதை கற்றுக் கொள்ளப் போகிறேன் என்று ஆரம்பிப்பார்கள். முதலில் கொஞ்ச நாள் ஆர்வமாக அதை செய்வார்கள்.

அப்புறம், ஆர்வமும், முனைப்பும் குறையும், வேலையில் உள்ள தீவிரம் குறையும். அப்புறம் விட்டு விடுவார்கள்.

எடை குறைய வேண்டும் என்று உடற்பயிற்சி கூடத்தில் சேர்வது. அப்புறம் ஒரு மாதத்தில் எடை நினைத்த அளவு குறையவில்லை என்றால், அதை விட்டு விடுவது.

புது வருட முடிவுகள் என்று நிறைய முடிவு செய்வது, பின்பு, அதை எல்லாம் மறந்து விடுவது.

நாம் நடைமுறையில் இதுப்போன்று பலரையும் காண்கிறோம். எடுத்த ஒன்றில் வெற்றி அடைய வேண்டும் என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார்.

"செய்யும் செயலை நம்பிக்கையோடு தீவிர முனைப்போடு செய்ய வேண்டும்."

எந்த செயலிலும் வெற்றி அடைய இரண்டு விசயங்கள் வேண்டும்.

ஒன்று - **செய்யும் செயலில் நம்பிக்கை,** அதாவது, **அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை** இரண்டாவது - செய்யும் செயலில் **வேகம், ஆழம், முனைப்பு** இதில் ஒன்று இருந்து, இன்னொன்று இல்லாவிட்டால் காரியம் கை கூடாது.

பயிற்சி செய்யும்போது மித வேகத்தில் ஆரம்பிக்க வேண்டும், பழக பழக அதை கொஞ்சம் மத்திய வேகத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். அப்புறம், அதிக வேகம் தேவை.

ஆரம்பிக்கும்போது ஒரு நாளைக்கு ஒரு சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதே கடினமாக இருக்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முயன்று, ஒன்றை இரண்டாக்க வேண்டும், இரண்டு, நான்காக வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் நாம் செயல்களில் திறமை கூடிக்கொண்டே போக வேண்டும். அதில், முன்னேற்றம் இருக்க வேண்டும்.

அடுத்தது, **"என்ன செய்து என்ன ஆகப் போகிறது"** என்று ஒரு உற்சாகம் இல்லாமல், நம்பிக்கை இல்லாமல் வேலை செய்யக் கூடாது.

எவ்வளவு வேகமாக செய்தாலும், நம்பிக்கையும், உற்சாகமும் இல்லாமல் செய்தால் அது வெற்றியாக முடியாது.

வேகம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் - **மிதம், மத்யம், அதி வேகம்.**

நம்பிக்கை, உற்சாகம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் - அதிலும் இந்த **குறைவான நம்பிக்கை, மிதமான நம்பிக்கை,**

அதிக நம்பிக்கை என்று மூன்று பிரிவாக பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆக மொத்தம் 9 வகைகள் உள்ளன.

இரண்டிலும் மிதமான ஒன்றில் ஆரம்பித்து, உயர் நிலையை அடைய வேண்டும்.

செயலில் வேகம், நம்பிக்கையில் உறுதி.

அப்போது, வெற்றி உங்களுடையதே!.

யோக சூத்திரம் - 1.22

பயிற்சியின் மூன்று நிலைகள்

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥२२॥

ம்ருது மத்யாதிமாத்ரத்வாத் ததோபி விசேஷ: ॥22॥

mṛdu-madhya-adhimātratvāt-tato'pi viśeṣaḥ ॥22॥

(மெதுவாய், மிதமாய், தீவிரமாயும் பயிலலாம்)

பயிற்சி என்பது கடை, இடை, மேல் என்று மூன்று நிலைகளில் உள்ளது.

ஒரு இளைஞன், ஒரு யோகா குருவை அடைந்து, "**நான் கராத்தே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்... சுமார் எத்தனை நாள் ஆகும்?**" என்று கேட்டான்.

குரு: என்ன ஒரு பத்து வருடம் ஆகும்

இளைஞன்: பத்து வருடமா?, அவ்வளவு நாள் எல்லாம் என்னால் பொறுக்க முடியாது. நான் ஒரே நாளில் எவ்வளவு மணி நேரம் வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்கிறேன். கொஞ்சம் சீக்கிரம் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா? என்று கேட்டான்.

குரு: அப்படியென்றால், பதினைந்து வருடம் ஆகும் என்றார்.

இளைஞன்: என்ன குருவே இப்படி சொல்கிறீர்கள்?. நான் அதிகம் பயிற்சி செய்கிறேன் என்கிறேன் நீங்கள் அப்படி செய்தால், இன்னும் ஐந்தாண்டுகள் அதிகமாகும் என்கிறீர்களே. நான் விடுமுறை எடுக்காமல் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்கிறேன். இந்த பத்து வருடத்தை கொஞ்சம் குறைத்து ஒரு இரண்டு மூணு ஆண்டுகளில் முடிக்க முடியுமா? என்று கேட்டான்.

குரு: ஓ அப்படியா. அப்படி என்றால் இருபது வருடம் ஆகும் என்றார்.

புரிகின்றதா ?

அவசரப்பட்டால், காரியம் நடக்காது.

எந்த பயிற்சியும், காலம் பிடிக்கும். ஒரே நாளில் எல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால் ஒன்றும் நடக்காது.

உடற்பயிற்சி கூடத்தில் சேர்ந்த ஒரே வாரத்தில் பத்து கிலோ எடை குறைய வேண்டும் என்று நினைப்பது.

இசைப் பயிற்சியில் சேர்ந்த ஒரே மாதத்தில் உலக தரம் வாய்ந்த இசை கலைஞனாக ஆக வேண்டும் என்று நினைப்பது.

இதெல்லாம் நடக்காத காரியம்.

எந்த பயிற்சியை எடுத்துக் கொண்டாலும், மிகுந்த உற்சாகத்தில் முதல் சில நாளில் ரொம்ப நேரம் செய்ய வேண்டியது. அதனால், உடம்பில் அங்கே இங்கே வலிக்கும். தசை பிடித்துக் கொள்ளும். வலிக்கும். "**இது நமக்கு சரிப் படாது**" என்று விட்டு விடத் தோன்றும்.

எதை எடுத்தாலும் அவசரப் படக்கூடாது.

மென்மையாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். உடம்பும், மனமும் பயிற்சியில் ஒன்றி பழகிய பின், அடுத்த நிலைக்குப் போக வேண்டும்.

மென்மையான பயிற்சியில் இருந்து கொஞ்சம் கடினமான பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். அடுத்து கடினமான பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். எடுத்தவுடன் நேரே கடினமான பயிற்சியை செய்யக் கூடாது.

அதற்காக காலம் பூராவும் மென்மையான பயிற்சியே செய்து கொண்டு இருக்கக் கூடாது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேற வேண்டும்.

மனமும், உடலும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து ஒரு ஒரு படியாக முன்னேற வேண்டும்.

அப்படி செய்தாலும், எந்த வேலையிலும் வெற்றி பெறலாம்.

யோக சூத்திரம் - 1.23

எல்லாம் ஈஸ்வரனுக்கு அர்ப்பணம்

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥२३॥

ஈஸ்வர ப்ரநிதானாத்வா ॥23॥

īśvara-praṇidhānād-vā ॥23॥

(ஈஸ்வரனுக்கு அர்பணித்தும் பயிலலாம்)

நான் முன்பே கூறியதுப்போல, வார்தைகளை நிதானமாக சிந்திக்க வேண்டும். நமக்குத் தெரிந்த அர்த்தம் தான் அந்த வார்த்தைகளின் அர்த்தம் என்று எண்ணிக் கொள்ள கூடாது.

உதாரணமாக, "**அவன் கிட்ட எந்த திருக்குறளை கேட்டாலும் அசால்டாக சொல்லி விடுவான்**" என்று சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறோம்.

அசால்ட் என்றால், ஆங்கிலத்தில் சண்டை, அடி தடி என்று அர்த்தம். நமது மனதில் அசால்ட் என்றால் எளிதாக என்று மாற்றி படித்துப் புரிந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

எனவே, நாம் நினைத்துக் கொண்டு இருப்பது தான் **அர்த்தம்** என்று எண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது.

சரி, இப்போது சூத்திரத்தை பார்ப்போம்.

ஈஸ்வர ப்ரநிதானாத்வா - ஈஸ்வரனுக்கு அர்ப்பணம்.

நீங்கள் ஒரு புதிய ஊருக்குப் போய் இருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த ஊரில் ஏதோ ஒரு இடத்துக்குப் போக வேண்டும். அங்கு உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் போக வேண்டிய இடத்தைச் சொல்லி அங்கு எப்படிப் போவது என்று கேட்கிறீர்கள்.

அதற்கு அவர், **"அந்த இடமா, அதுக்கு நீங்க இப்படி போகலாம், அப்படியும் போகலாம்"** என்று வழி சொல்கிறார். நீங்கள் அவரை கொஞ்சம் குழப்பமாக பார்க்கிறீர்கள்.

புரிந்த மாதிரியும் இருக்கிறது, புரியாத மாதிரியும் இருக்கிறது. அவர் உங்கள் குழம்பிய முகத்தை பார்த்துவிட்டு, "இப்படியும் போகலாம், அப்படியும் போகலாம் இல்லேனா ஒண்ணு செய்யுங்க" என்று மூன்றாவது ஒரு வழியை சொல்லத் தொடங்குகிறார்.

அந்த **"இல்லேனா"** என்பதற்கு பின்னால், சில விஷயகள் இருக்கிறது.

ஒன்று, அவர் நீங்கள் ஊருக்குப் புதியவர், சொன்ன வழி ஒன்றும் உங்களுக்கு புரியவில்லை என்று அவர் புரிந்து கொண்டார்.

இரண்டாவது, முதலில் சொன்ன வழிகளை விட, சுருக்கமான, எளிமையான வழி ஒன்றை சொல்ல வேண்டும் என்று நினைத்து, புதிதான ஒன்றை சொல்ல நினைக்கிறார்.

மூன்றாவது, நீங்களும், முதலில் சொன்ன வழிகள் எல்லாம் சிக்கல் போல இருக்கிறது. இப்போது ஏதோ ஒரு எளிய வழியை சொல்லப் போகிறார் என்று ஆவலோடு கேட்கத் ஆர்வமாய் இருப்பீர்கள் அல்லவா.

அதுப்போல, **சித்த வ்ருத்தி நிரோதம்** பற்றி பல வழிகளை சொல்லி வந்தார் பதஞ்சலி முனிவர்.

அதெல்லாம் ரொம்ப கஷ்டமான வழிபோல தோன்றும். அதுமட்டுமல்ல, நீண்ட நாள் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் போல இருக்கும். அப்படியே செய்தாலும், சரியாக செய்கிறோமா? என்று தெரியாது.

கடைசிவரை நம்பிக்கை இழக்காமல் செய்ய வேண்டும். நடக்குமா? என்ற சந்தேகமெல்லாம் வரும் அல்லவா?.

எனவே**, "அப்படியில்லேனா ஒண்ணு பண்ணுங்க"** என்று இந்த ஸ்லோகத்தில் ஒரு மிக மிக எளிமையான வழியை சொல்கிறார்.

அது என்ன வழி ?

ஈஸ்வர ப்ரநிதானாத் என்ற வழி. அப்படியென்றால்!

ப்ரநிதானாத் என்றால் அர்பணிக்கும் பக்தி என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். ஈஸ்வர என்றால் உருவாக்கும் சக்தி.

ஈஸ்வரன் என்றால், ஏதோ பனிமலையில் அல்லது பாற்கடலில் இருக்கும் ஒரு கடவுள் என்று நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

வீட்டில், பொதுவாக, பெண்கள் சமையல் செய்வார்கள். செய்து முடித்த பின் நாம் அந்த உணவை பார்க்கிறோம். அந்த உணவு தயாராவது முன்னால் எப்படி இருந்தது? வாணலியில் வரு பட்டு, வேக வைக்கப்பட்டு, தாளிக்கப்பட்டுக் கொண்டு இருந்தது.

அதற்கு முன்னால்?

கழுவப்பட்டு, நறுக்கப்பட்டு, சுத்தம் செய்யப்பட்டுக் கொண்டு இருந்தது.

அதற்கு முன்னால்?

இன்னைக்கு என்ன சமைக்கலாம்?, எப்படி சமைக்கலாம்? என்று அந்த பெண் மனதில் சிந்தித்துப் பார்த்து எண்ணமாக ஒரு சிந்தனையாக இருந்தது அல்லவா?

அந்த சிந்தனை, அந்த படைக்கும் ஆற்றல், அது தான் ஈஸ்வரன்.

அது புத்தகம் எழுதும் ஆசிரியராகட்டும், இசை அமைக்கும் இசையமைப்பாளராகட்டும், புது சித்தாந்தங்களை படைக்கும் அறிவியல் அறிஞர் ஆகட்டும், சமைக்கும் ஒரு சமையல்காரராக இருக்கட்டும் யாராக இருந்தாலும், ஒன்றை

செய்வதற்கு முன்னால் அதை செய்யும் சிந்தனை, ஆற்றல் இருக்கிறது அல்லவா?

அந்த ஆற்றல் மற்றும் படைப்புத் திறன்தான் ஈஸ்வரன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்த ஈஸ்வரனுக்கு, அந்த திறனுக்கு, அர்ப்பணம் செய்! என்கிறார் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர்.

இது என்ன புது கதையாக இருக்கிறது.

எனக்கு நானே அர்ப்பணம் செய்து கொண்டால், அது எப்படி என் சித்த சலனங்களை போக்கும்?

புரியலையே!...

எதற்காக அர்பணம் செய்ய வேண்டும்?

நாம் கஷ்டப்பட்டு எல்லாவற்றையும் செய்கிறோம், பின் அதை ஏன் அர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்?

மிக உன்னிப்பாக கவனித்தால் ஒன்று புரியும்.

நாம் காரியம் செய்யும் போது, "**நான்**" இதைச் செய்கிறேன், இதன் பலன் "**எனக்கு**" கிடைக்க வேண்டும் என்று நினைத்து செய்யும் போது, அந்த "**நான்**" என்ற அகந்தையே மேலோங்கி நிற்கும்.

"**நான்**" என்ற அந்த உணர்வு கெடுதலா? ஈகோ என்று சொல்வார்களே அது கெடுதலா? அது எப்படி கெட்ட ஒன்றாக இருக்க முடியும்? நான் நல்லவன் தானே. பின் எப்படி நான் என்ற அந்த உணர்வு, அந்த படிவம் தவறென்று சொல்ல முடியும்?

அது தவறல்ல. ஆனால் தடை.

எதற்குத் தடை?

உண்மையை கண்டறிய, நான் என்ற அந்த ஒன்று தடையாக நிற்கும்.

எப்படி?

நான் என்பது என்ன?

எனக்கு சொல்லப்பட்ட அறிவுரைகள், நான் படித்த புத்தகங்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள் என்று எல்லோரும் எனக்குள் திணித்த செய்திகளின் தொகுப்பே நான்.

இவைகளெல்லாம் சரி என்று சொல்ல முடியாது.

நான் வேறு ஒரு நாட்டில், வேறு ஒரு மதத்தில், வேறு குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தால் நான் வேறொன்றாக இருப்பேன்.

அப்படியென்றால், இந்த கும்பல்கள் எனக்குள் இருந்து கொண்டு, என்னை ஆட்டுவிக்கின்றன.

நான் உலகை அறிவது, அதனோடு தொடர்புகொள்வது, அதிலிருந்து வரும் உணர்வுகள் மற்றும் செய்திகளுக்கு உள்ளாகி, பாதிக்கப்பட்டு செயல்படுவது என்பது அந்த கும்பல்களின் தொகுப்பால், உண்மையான **நான் யார்?** என்று அறிய இவைகளே தடை.

இது ஒரு கண் கண்ணாடி மாதிரி. சிலருக்கு சிவப்பு கண்ணாடி, சிலருக்கு பச்சை கண்ணாடி. இந்த கண்ணாடியின்

வாயிலாகப் பார்ப்பதன் மூலம் நாம் உலகை சிவப்பாகவோ, அல்லது பச்சையாகவோ காண்கிறோம்.

உண்மையான உலகைக் காண வேண்டும் என்றால், கண்ணாடியை தூரம் தூக்கிப்போட்டு விட வேண்டும். எனவே, **நான்** என்பது உண்மையின் தன்னை அறிய ஒரு பெரிய தடை.

எனவே, இந்த நான் என்ற உணர்வை விட வேண்டும் என்று எல்லா மகான்களும் சொல்கிறார்கள்.

பதஞ்சலி சொன்ன மாதிரி அப்பியாசம், விதர்க்கம், விசாரம் என்று செய்யும் போது என்ன ஆகிறது?

நான் செய்கிறேன், நான் மிதமாக/மத்யமாக/கடினமாக பயிற்சி செய்கிறேன். நான் குறிக்கோளை அடைவேன்.

இப்படி, எவ்வளவுக்கெவ்வளவு முயற்சி செய்கிறோமோ, அவ்வளவுக்களவு "**நான்**" என்ற இந்த உணர்வு வலுப் பெறுகிறது.

நான் பத்து வருடம் விடாமல் யோகா செய்கிறேன் என்று கூறும்போது நான் என்ற அந்த உணர்வு மிக வலுப்பெற்று விளங்குகிறது.

இந்த **நான்** என்பது **உண்மையை அடைய** தடை.

பயிற்சி செய்தால், "**நான்**" என்பது வலுப்பெறுகிறது.

அப்ப என்னதான் செய்வது?

எனவே, பதஞ்சலி சொல்கிறார், "**நான் செய்கிறேன், என் முயற்சி, என் வலிமை என்று நினைக்காதே!**" செய்வன எல்லாம் அந்த ஈஸ்வர சக்தியின் வெளிப்பாடு என்று நினைத்து, நல்லதோ? கெட்டதோ? அவைகள் எல்லாம் அந்த ஈஸ்வர சக்தியையே சாரும் என்று விட்டு விடு.

அதற்கே அர்ப்பணித்து விடு!.

யோசித்துப் பாருங்கள்.

நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அந்த செயல் தெரியும். அந்த செயலுக்கு முந்தைய சிந்தனை தெரியும்.

அந்த சிந்தனையை தூண்டியது யார்?

அந்த சிந்தனையை வழி நடத்தியது யார்?

அவைகள் எல்லாமே, அந்த படைக்கும் சக்தியின் வெளிப்பாடுதான்.

ஆம்! அவைகள் அத்தனையும் அந்த ஈஸ்வரனாகிய பிரபஞ்ச மனதின் வெளிப்பாடு என்பது அப்போது புரியும்.

ஆக, அந்த சக்தியின் வெளிப்பாடுதான் அனைத்தும்.

நாம் ஒரு கருவி. அவ்வளவுதான். நம் மூலம் அது வெளிப்படுகிறது.

அதாவது, இசை வீணையில் இருந்து வரவில்லை. வீணையின் மூலம் வருகிறது. இசை வீணையை மீட்டும் விரலில் இருந்து வரவில்லை. அந்த விரலின் மூலம் வருகிறது.

இசை, வீணை வாசிக்கும் கலைஞனிடம் இருந்து வரவில்லை. அவன் மூலம் வெளிப்படுகிறது.

அந்த கலைஞனுக்கு இசை ஞானம் அவன் அறிவில் இருந்து வரவில்லை, அது அவன் உள்ளே உள்ள சக்தியில் (மெய்ப்பொருளில்) இருந்து வருகின்றது.

அது புரியும்போது, அனைத்து முயற்சிகளும், வினைகளும் அந்த **சக்தியின் வெளிப்பாடு** என்று நாம் உணர முடியும்.

உணர்ந்தால், செயலின் விளைவு நமக்கு அல்ல, அந்த சக்திக்குத்தான் என்று அர்ப்பணிப்பு தானாக வரும்.

சிந்தித்துப் பாருங்கள்!.

யோக சூத்திரம் - 1.24

ஈஸ்வரத்தன்மை

क्लेश कर्म विपाकाअशयैःअपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥

க்லேஷ கர்ம விபாகா அஸயை: அபராம்ருஸ்த: புருஷவிசேஸ ஈஸ்வர: ॥24॥

kleśa karma vipāka-āśayaiḥ-aparāmr̥ṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ ॥24॥

(சலனம், வினை, வினைப்பயன்களால் தீண்டப்படாத தூய உணர்வே ஈஸ்வரன்)

நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் படைக்கும் ஆற்றல்தான் **ஈஸ்வரன்** என்று பார்த்தோம்.

அந்த படைக்கும் ஆற்றல் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

அதாவது, நம்மிடம் காணப்படும் படம் வரைவது, இசை அமைப்பது, சிற்பம் செதுக்குவது என்று மட்டும் அல்ல. சமைப்பது, வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது, குளியல் அறையில் பாடுவது, வண்டி ஓட்டுவது, சிறப்பாகப் பேசுவது இவைகள் எல்லாமே படைப்புதான். தாய் பாடும் தாலாட்டும் ஒரு படைப்புதான். பாத்திரம் கழுவுவதும் ஒரு படைப்புதான்.

உள்ளிருந்து ஏதோ தூண்டுவதால்தானே எந்த செயலும் எழுகிறது. அந்த தூண்டும் சக்தியே **ஈஸ்வரன்.**

ஆக, அந்த ஈஸ்வர சக்திக்கு செய்யும் செயல்களை அர்ப்பணித்து விடுவது சமாதி நிலையை அடைய இன்னொரு வழி என்றும் சிந்தித்தோம்.

சரி!, அப்படியே சமர்ப்பித்தால், நாம் செய்யும் செயல்களின் விளைவுகளின் தன்மைகளான **நல்லது - கெட்டது** அந்த ஈஸ்வர சக்தியை பற்றாதா?

அது நமது சித்தத்தில் சலனங்களை தோற்றுவிக்காதா? என்ற கேள்விகள் எழும் அல்லவா?

அந்த கேள்விக்கு இங்கே பதில் தருகிறார்.

ஒன்றை நாம் அடைய விரும்பும் போது, சில தடைகள் வரும். அந்தத் தடைகள் சின்னதாக இருக்கலாம் அல்லது பெரியதாக இருக்கலாம்.

அந்தத் தடைகளை வென்று எடுத்தால்தான் நாம் அந்த ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும். தடைகளோடு போராடும்போது, பல அனுபவங்கள் நமக்கு நிகழ்கின்றன.

நாம் விரும்பியதை அடைகிறோமோ இல்லையோ?, அதை அடையும் முயற்சியில் நாம் ஈடுபடும்போது, பல காரியங்களை செய்கிறோம்.

அந்த காரியங்களுக்கு, வினைகளுக்கு நிச்சயமாக பலன் இருக்கும்.

விரும்பியதை அடைவது மட்டும்தான் வினைப்பயன் இல்லை. வினை செய்யும்போது உண்டாகும் அனுபவமும், வினைப்பயன்தான்.

அதாவது, நம்முடைய செயல் விளைவுகளினால், கிடைத்த அனுபவம்கூட வினைப்பயன்தான்.

அது எப்படி? என்றால், உதாரணமாக, நாம் யோகா வகுப்பில் சேர்ந்து சூரிய நமஸ்காரம் என்ற பயிற்சியை கற்றுக் கொள்கிறோம். அதை மிதமாக தினந்தோறும் ஒரு ஐந்து முறை செய்து பழகி, நாளடைவில் மத்திமம், அதிவேகம் என்று எண்ணிக்கையை அதிகரித்தால், அதுவே நாளடைவில் நமக்கு ஆரோக்கியம் என்ற பலனை தரப்போகின்றது.

அதுவே, அப்படி மிதமாக செய்யாமல், ஒரே நாளில் பத்துக்கு மேலாக அதிவேகமாக செய்தோமானால், அதுவே,

உடல் வலியாக மாறி, அது வலி அனுபவமாக பலனைத் தருகின்றது.

ஆகவே, செய்யும் முயற்சியின் அளவு, யார் நமக்கு உதவி செய்தார்கள்?, யார் நமக்கு எதிராக நின்றார்கள்?, யாரை நம்பலாம்?, யாரை நம்பக் கூடாது? நம் திறமையின் அளவு என்ன? என்றெல்லாம் நாம் அறிய முடியும்.

இவையும் வினைப்பயன் தான்.

இந்த வினைப் பயனிலிருந்து நமது எதிர்கால சிந்தனை மற்றும் செயல்கள் அமைகின்றன.

அத்தகைய அனுபவங்களிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்கிறோம்.

எப்படி செய்ய வேண்டும்?, எப்படி செய்யக் கூடாது?, யாரை நம்பலாம்?, யாரை நம்பக்கூடாது? என்பதை அறிந்துக் கொண்டு, அதன்படி நமது எதிர்கால திட்டங்களை வகுக்கிறோம்.

ஒவ்வொரு வினையும் (செயலும்) நம் எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கின்ற **கர்ம வினைகள்.** கர்ம வினை என்பதை பாவ புண்ணியம் என்று பார்க்காமல், இப்படிப் பார்க்கலாமா?

அதாவது, கர்மங்கள் நமக்கு அனுபவங்களை உண்டாக்குகின்றன. அந்த அனுபவங்கள் நமது எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கின்றன.

அதுமட்டுமல்ல, ஒரு ஆசை நிறைவேறி விட்டால் அதோடு அது முடிந்து விடுவது இல்லை. அந்த ஆசையில் இருந்து இன்னொரு ஆசை முளைக்கிறது.

மீண்டும் அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று மனம் நினைக்கிறது. அவைகளை அடைய வேண்டிய செயலில் நம்மை ஈடுபடுத்துகின்றது.

இப்படி மனதின் ஆசைகள், வினைகள், அனுபவங்கள், அதில் இருந்து எழும் எதிர்கால வாழ்வின் **விதை** என்று வாழ்க்கை ஒரு வட்டத்தில் சுத்தி, சுத்தி வருகிறது.

இதுதான் பிறவிச்சக்கரத்திற்கு வழி வகுத்துவிடுகின்றது.

இந்த சூழலில் இருந்து எப்படி விடுபடுவது?

அதற்கு ஒரே வழி! நம்முடைய அனைத்து செயலின் பலன்களை அந்த **ஈஸ்வரனுக்கு அர்ப்பணம்** செய்து விடுபட வேண்டும்.

"**செயல் ஈஸ்வர சக்தியில் இருந்து விளைந்தது. அந்த செயல்களின் பலன்களும் அந்த ஈஸ்வர சக்திக்கே உரித்தானது**" என்று அவைகளை '**ஈஸ்வரார்ப்பணம்**' என்று அந்த மகா சக்திக்கே அர்ப்பணித்து விட வேண்டும்.

அப்படி செய்யும்போது என்ன நிகழ்கிறது? என்று பார்ப்போம்.

நாம் ஒரு மிகப்பெரிய படைப்பாற்றலின் ஒரு கூறு என்று அறிவோம். நாம் நம்மை தனிமை படுத்திக் கொள்வதால்தான் இத்தனை போராட்டம்.

ஆற்றின் நீரோடு செல்லும்போது, மிக எளிதாக இருக்கும். எதிர் நீச்சல் போடும்போது தளர்ந்து போகிறோம். அதனால், வாழ்க்கை போராட்டமாகத் தெரிகிறது.

அதுவே, நாம் அந்த ஆற்று வெள்ளத்தில் ஒருதுளி என்று அறிந்து கொண்டால், அதன் போக்கில் போகும்போது, அங்கு போராட்டம் இல்லை.

அப்படி செய்யும்போது, அந்த ஆசை, கர்மா, வினை, வினைப்பயன், வினையின் விளைவுகள் நம்மை பாதிக்காது என்று யோக சூத்திரம் சொல்கிறது.

நடைமுறைப்படுத்தலாமே, இதில் என்ன யோசிக்க வேண்டும்?

யோக சூத்திரம் - 1.25

அனைத்து அறிவும் உங்களுக்குள்

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥२५॥

தத்ர நிரதிஸயம் சர்வக்ஞபீஜம் ||25||

tatra niratiśayaṁ sarvajña-bījam ||25||

(அந்த எல்லையற்றது எல்லாமறிந்த விதை)

இதுவரை, ஈஸ்வரனின் தன்மை பற்றி சிந்தித்தோம்.

மேலும், மனக் கிலேசங்களால் அந்த படைப்பு சக்தியானது பாதிக்கப்படுவது இல்லை என்று கண்டோம்.

பதஞ்சலி ஒரு மிகப் பெரிய உண்மையை இப்பொழுது கூற இருக்கின்றார்.

அதற்கு முன்னால் ஒரு சிறிய கதை.

ஒரு ஊரில் ஒரு பிச்சைக்காரன் இருந்தான். அவன், அந்த ஊரில் உள்ள மரத்தடியில் அமர்ந்து பிச்சை எடுத்து வந்தான். வேறு எங்கும் போக மாட்டான். அந்த மரத்தடிதான் அவன் இருப்பிடம். அங்கேயே படுத்து தூங்குவான். அவன் சாமான்கள், கோணிப்பை எல்லாம் அந்த மரத்தின் அடியில் வைத்து இருப்பான்.

கொஞ்ச நாளில் அவன் வயதாகி இறந்து போனான். ஊர் மக்கள் கூடி, அவன் பல காலம் இருந்த அந்த மரத்தின் அடியிலேயே அவனை புதைத்து, ஒரு சின்ன சமாதி ஒன்று கட்டலாம் என்று முடிவு செய்தார்கள்.

புதைக்க குழி தோண்டிய போது, அந்தக் குழியில் ஒரு குடம் கிடைத்தது. அந்த குடம் நிறைய பொற்காசுகள் இருந்தது.

பெரிய புதையலின் மேல் அமர்ந்து கொண்டு வாழ் நாள் முழுவதும் பிச்சை எடுத்திருக்கிறானே! என்று ஊர் மக்கள் அவனது நிலையைக் கண்டு பரிதாபமடைந்தனர்.

வெளியே நீட்டிய கையை கீழே நீட்டியிருந்தால் பத்து தலைமுறைக்கு வாழ புதையல் கிடைத்திருக்கும்.

அவன் அறியாமை புதையலின் மேல் அமர்ந்து கொண்டு பிச்சை எடுக்க வைத்தது.

அதுப்போல, நமக்குள் இருக்கும் அறிவின், ஞானத்தின் ஆற்றலை நாம் அறியாமல் இருக்கிறோம் என்கிறார் பதஞ்சலி.

அளவற்ற ஞானம் நமக்குள்தான் குவிந்து கிடக்கிறது.

அதை நாம் அறியாமல் ஞானத்தை வெளியே தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நமக்குள் இருக்கும் அந்த படைப்பாற்றலில், அத்தனை அறிவின் மூலமும் நம்மில்தான் இருக்கிறது.

இதை எப்படி நம்புவது?

நமக்குள் அப்படி ஒன்றும் பெரிதாக இருப்பதாகத் தெரியவில்லையே?... இதுவரை நாம் என்ன பெரிதாக படித்துக் கிழித்து விட்டோம் என்று, இதே மனம் தட்டிக்கழிக்க பார்க்கின்றது.

அனைத்து ஞானங்களின் மூலம் அந்த படைப்பாற்றலில் பொதிந்து கிடக்கிறது என்றால் நம்ப முடியவில்லையே.

பொறுமையாக சிந்திப்போம்.

ஒரு பெரிய இசை அமைப்பாளர், ஒரு அருமையான இசையை அமைக்கிறார். அந்த இசை எங்கிருந்து வந்தது. அவருக்குள் ஏதோ ஒன்று தோன்றுகிறது. இப்படி செய்தால் என்ன என்று செய்து பார்க்கிறார். அது நன்றாக இருக்கிறது.

அவரிடம் போய், உலகத் தரம் வாய்ந்த இசை அமைப்பது எப்படி? என்று கேட்டுப் பாருங்கள். முழிப்பார்.

"**அது அந்த நேரத்தில அப்படியே தோணும். அதன்படி அமைக்கிறேன்**" என்பார்.

எத்தனையோ அறிவியல் உண்மைகள், ஓவியங்கள், சிற்பங்கள், காவியங்கள், பாடல்கள், இசை, கணித கோட்பாடுகள், உயிரியல் சித்தாந்தங்கள் எல்லாம் ஏதோ ஒரு மனிதனின் சிந்தனையில் உதித்தது தானே?

அந்த மனிதனுக்கும் உங்களுக்கும் அடைப்படையில் எந்த ஒரு வேறுபாடும் இல்லை.

அவனுக்கும் அதே மூளை, இரண்டு கண்கள், இரண்டு காதுகள், கை கால்கள் எல்லாம் ஒன்றுதான்.

அவரால் முடிவது, நம்மால் ஏன் முடியாது?

இந்த கேள்வி அப்படியே இருக்கட்டும். இன்னும் இதைப்பற்றி ஆழமாக சிந்திப்போம்!.

ஒரு இசை அமைப்பாளரால் சிற்பம் செதுக்க முடியாது. ஏன்? அவரிடம் படைப்பாற்றல் இருக்கின்றது என்பதினால், எல்லாம் செய்ய வேண்டியது தானே?

பதஞ்சலி கூறுகிறார் "**அனைத்து ஞானங்களின் மூலம்**" அந்த படைப்பாற்றலில் இருக்கிறது என்று.

ஆனால், ஒவ்வொருவர், ஒவ்வொரு மாதிரி அந்த ஆற்றலை வெளிக் கொணர்கிறார்கள்.

சிலர் இசையாக, சிலர் பாடலாக, சிலர் நடனமாக என்று. அதுப்போல, அளவிட முடியாத ஞானம் நமக்குள் புதைந்து கிடைக்கிறது.

"**நீங்கள் சொல்வது சரியாகத் தானிருப்பதுப் போல தோறுகின்றது**". இருந்தாலும், எனக்குள் அப்படி ஒன்று இருப்பதாகவே எனக்குத் தெரியவில்லையே? ...

எனக்குத் தெரிந்தது எல்லாம் ஏதோ இங்க கொஞ்சம், அங்க கொஞ்சம் என்று ஒரு சில தகவல்கள், அதன் மூலமாக கொஞ்சம் அனுபவம். எல்லாம் சேர்த்து அவைகளைப் பற்றிய கொஞ்சம் அறிவு அவ்வளவுதான்!.

இதில் அளவற்ற ஞானம் எங்கிருந்து வந்தது?

புரியலையே!... கொஞ்சம் புரியும்படி விளக்க முடியுமா? என்று பதஞ்சலியிடம் கேட்டால், அவர் இப்படித்தான் விளக்கம் தருவார்.

ஒரு காகிதத்தில் ஒரு புள்ளியை வையுங்கள். அந்த புள்ளியை பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?.

அது ஒரு சின்ன புள்ளி. கறுப்பாக இருக்கிறது.

சரி! அந்த சின்ன புள்ளி இருக்க வேண்டும் என்றால், அது ஒரு பெரிய காகிதத்தில் இருக்க வேண்டும் என்று புரிகிறது அல்லவா?

உங்கள் சொந்த ஊர் எது? என்று கேட்டால், ஒரு ஊரின் பெயரைச் சொல்வீர்கள் அல்லவா?

அது ஒரு சின்ன ஊர்தான். ஆனால் அந்த ஊர், ஒரு நாட்டில் இருக்கிறது, அந்த நாடு இந்த பூமியில் இருக்கிறது, இந்த பூமி சூரிய குடும்பத்தில் இருக்கிறது, அது இந்த பிரபஞ்சத்தில் இருக்கிறது என்று புரிகிறது அல்லவா?

அதுப்போல, கால அளவை எடுத்துக் கொண்டாலும், ஒரு வினாடி என்பது ஒரு நிமிடத்துக்குள் அடக்கம், ஒரு நிமிடம் என்பது மணிக்குள் அடக்கம்... மணி நாளில் அடக்கம், நாள் வாரத்தில், வாரம் மாதத்தில், மாதங்கள் வருடத்தில், வருடங்கள் யுகத்தில் என்று விரிந்து கொண்டே போகிறது அல்லவா?...

இவற்றில் இருந்து என்ன தெரிகிறது?. எந்த ஒரு சிறிய ஒன்றும் ஒரு மிகப் பெரிய ஒன்றின் கூறு என்று நம்மால் சிந்திக்க முடியும்.

சரி, அடுத்த நிலையில் சிந்திப்போம்.

உங்கள் ஊரும், இந்த பிரபஞ்சமும் தனித்தனியாக இருக்கிறதா? நிமிடமும், மணியும், நாளும் தனித்தனியாக இருக்கிறதா?

இல்லை. இரண்டும் ஒன்றுதான். இந்த மிகப் பெரிய பிரபஞ்சத்தில் ஒரு பகுதி உங்கள் ஊர்.

அதுப்போல, அளவற்ற ஞானத்தில் ஒரு புள்ளி உங்கள் தற்போதைய ஞானம். அந்த புள்ளி, அந்த அளவற்ற ஞானத்தில் இருந்து பிரிந்து வந்தது அல்ல. இரண்டுமே பிரிக்க முடியாதது. காகிதமும், புள்ளியும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்தவை. காகிதத்தில் இருந்து புள்ளியை தனியே பிரித்து எடுக்க முடியாது.

அளவற்ற ஞானத்தில் இருந்து உங்கள் சிற்றறிவை பிரிக்க முடியாது. சிற்றறிவும், பேரறிவும் ஒன்றுதான். அவற்றை பிரிக்க முடியாது.

நாம் புள்ளியை மட்டும் பார்க்கிறோம். காகிதத்தை பார்ப்பது இல்லை. அதுப்போல, நம்மிடத்தில் உள்ள சிற்றறிவை மட்டும் பார்க்கிறோம். பேரறிவின் மூலம்தான் இந்த சிற்றறிவு பிரகாசிக்கின்றது என்பதை மறந்துவிட்டோம்.

பேரறிவு உங்களுக்குள் இருக்கிறது என்று இப்போது ஒத்துக் கொள்கிறீர்களா?

அதை எப்படி அடைவது? என்று பின்னால் வரும் சூத்திரங்களின் வாயிலாக சொல்லித் தரப்போகிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

யோக சூத்திரம் - 1.26

முதல் ஆசிரியன்

स एष पूर्वेषामपिगुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥२६॥

ஸ ஏஸ பூர்வேஸாமபி குரு: காலேநாநவச்சேதாத் ॥26॥

sa eṣa pūrveṣām-api-guruḥ kālena-anavacchedāt ॥26॥

(இந்த ஆதி குருவே காலம் கடந்து கற்பிக்கிறார்)

அந்த ஈஸ்வரனே, ஆதி ஆசிரியன். மாற்றம் இல்லாத, முடிவில்லாத தொன்மையான ஆசிரியன்.

நமக்குள் இருக்கும் படைப்பாற்றல் தான் **ஈஸ்வர சக்தி** என்று பார்த்தோம்.

அந்த படைப்பாற்றல் அளவில்லாதது என்று பார்த்தோம். நமக்குள் இருக்கும் அந்த சின்ன படைப்பாற்றல் ஞானத்துக்கும், பிரபஞ்ச ஞானத்துக்கும் வேறுபாடுகள் இல்லை. இரண்டும் ஒன்றுதான் என்றும் பார்த்தோம்.

அந்த ஞானத்தைப் பற்றி மேலும் இங்கே கூறுகிறார்.

நமக்குள் இருக்கும் அந்த ஞானத்தை எப்படி வெளியே கொண்டு வருவது?

வீடுகளில் ஆழ் துளை கிணறு தோண்டி அதில் ஒரு பம்பு செட் வைத்து நீர் ஏற்றுவதை பார்த்து இருக்கிறீர்களா?

உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது அக்கம் பக்கத்திலோ ஆழ் துளை கிணறு போட்டு இருப்பார்கள். இரண்டு மூணு நாள் தலை வேதனையாக இருக்கும். ஒரே சத்தம், தூசி என்று அமர்க்களப்படும்.

தோண்டிய பின், குழாயை சொருகுவார்கள். 100 அடி, 300 அடி, 500 அடி என்று நீர் இருக்கும் நிலையைப் பொறுத்து அதன் ஆழம் இருக்கும். பின் அந்த குழாயின் முடிவில் ஒரு நீர் இறைக்கும் மோட்டாரை பொருத்துவார்கள்.

பொருத்திய பின்?

உடனே மின் சுவிட்சை போட்டால் தண்ணிர் வராது.

முதலில் அந்த குழாய்க்குள் நீரை ஊற்ற வேண்டும். வெளியில் இருந்து உள்ளே செலுத்த வேண்டும். அந்த குழாய் முழுவதும் நிறைந்த பின், மோட்டாரை சுற்ற விட்டால் முதலில் நாம் ஊற்றிய தண்ணிர் அந்த நிலத்தடி நீரை மேலே கொண்டு வரும்.

அதுப்போல, நமக்குள் இருக்கும் ஞானத்தை வெளியே கொண்டு வர வேண்டும் என்றால், முதலில் கொஞ்சம் உள்ளே செலுத்த வேண்டும். வெளியே இருந்து உள்ளே போனது, உள்ளே உள்ளதை வெளியே கொண்டு வரும்.

அந்த **ஆதி ஞானம்** உள்ளே உறைந்து கிடக்கிறது.

அதுதான் **ஆதி குரு.** ஆசிரியர்களுக்கு எல்லாம் ஆசிரியர். **முதல் ஆசிரியர்.**

ஆனால், அந்த ஞானத்தை வெளிக்கொண்டு வர, ஒரு தூண்டுதல் வேண்டும்.

ஆழ்குழாய் கிணற்றை பார்க்காதவர்களுக்கு இது புரியாது.

அதனால், வீட்டில் அன்றாடம் நடக்கும் ஒரு உதாரணம் பார்ப்போம்.

வீட்டில் குத்து விளக்கு அல்லது காமாட்சி விளக்கு அல்லது ஏதாவது எண்ணெய் திரி போட்டு ஏற்றும் விளக்கு இருக்கும்.

அதில் திரியில் தீபம் ஏற்றியவுடன் நின்று எரியாது. ஏற்றிய தீ குச்சியால், பெண் மணிகள், அந்தத் திரியை கொஞ்சம் தூண்டி விடுவார்கள். அல்லது விரலால் சற்று தூண்டி விடுவார்கள்.

எண்ணெய் இருக்கிறது. திரி இருக்கிறது. தீபம் இருக்கிறது. இருந்தும் அது சுடர் விட்டு பிரகாசிக்க வேண்டும் என்றால் ஒரு தூண்டு கோல் வேண்டும்.

திரியை தூண்டி விட்டால், நன்கு நின்று எரியும்.

அதுப்போல, நாம் இருக்கிறோம், நமக்குள் ஞானம் இருக்கிறது. அதை வெளியே கொண்டுவர ஒரு **குரு வேண்டும்,** ஆசிரியன், ஆசாரியன் வேண்டும்.

திரி தன்னைத் தானே தூண்டிக் கொள்ள முடியாது.

ஆசாரியன் இருந்தால் மட்டும் போதாது. அவன் சொல்படி பயிற்சியும் செய்யப்பட வேண்டும். ஆசாரியன் என்பது ஒரு ஆளாக இருக்க வேண்டும் என்று இல்லை.

இந்த வடிவில் தான் இருக்க வேண்டும் என்று இல்லை.

ஞானத்தை தேடுபவனை தேடி ஆசாரியன் வருவான் என்பது நம்பிக்கை.

கோவில் கட்ட போன மாணிக்கவாசகரைத் தேடி சிவன் வந்தான். அப்படி தன்னைத்தேடி வந்த சிவனை ஆசாரியனாக அறியவில்லை மணிவாசகர். தவற விட்டு விட்டு வாழ்நாள் எல்லாம் புலம்பினார். அந்த புலம்பல் தான் **திருவாசகம்**.

கல்வி வேறு. அறிவு வேறு. கல்வி என்பது வெளியில் இருந்து உள்ளே செல்வது. அறிவு என்பது உள்ளிருந்து வெளியே வருவது.

அதனால்தான் கல்விக்கு ஒரு அதிகாரம், அறிவுடைமைக்கு ஒரு அதிகாரம் வைத்தார் வள்ளுவர்.

அந்த ஆதி ஞானத்தை வெளிக் கொணர பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரம் வழி காட்டுகிறது.

குருவாய் வருவாய் அருள்வாய் குகனே!

யோக சூத்திரம் - 1.27

அதன் பெயர் பிரணவம்

तस्य वाचकः प्रणवः ॥२७॥

தஸ்ய வாசக ப்ரணவ: ॥27॥

tasya vācakaḥ praṇavaḥ ॥27॥

பிரணவம் என்ற “**ஓம்**” தான் அந்த ஈஸ்வரனின் வாசகம்.

(அவரது வாசகமே பிரணவம்)

“**ஓம்**” பற்றி பக்கம் பக்கமாக எழுதலாம்.

இந்து சமயத்தில் வேதத்தில் இருந்து, உபநிஷதங்கள், கீதை, பாஷ்யங்கள் என்று எங்கு பார்த்தாலும் இந்த “**ஓம்**” சிறப்பித்து கூறப்படுகிறது.

அப்படி என்ன அதில் சிறப்பு இருக்கிறது?

அது ஒரு வார்த்தை - அவ்வளவுதானே. மற்ற வார்த்தைகளுக்கும் அதற்கும் என்ன பெரிய வித்தியாசம் இருக்கிறது?

அதை இப்படி கொண்டாடுகிறார்களே!... அப்படி அதில் என்னதான் இருக்கிறது?

அதைப்பற்றி அறிந்துக் கொள்ளும் முன் **மொழி, ஒலி, பொருள், சொல்** இவற்றைப்பற்றி கொஞ்சம் அறிந்து கொள்வோம்.

உலகில் எத்தனையோ பொருள்கள் இருக்கின்றன. எவ்வளவோ மனிதர்கள், விலங்குகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு பெயர் இருக்கிறது அல்லவா?

அம்மா, அப்பா, டீவி, காபி, புத்தகம், நாய், கொசு, மேஜை, நாற்காலி என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு பெயர் இருக்கிறது.

சரியா?

ஒரு பெயர் இருக்கிறது என்றால், அதற்கு ஒரு பொருள் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

பொருள் என்றால் அந்த வார்த்தையின் அர்த்தம் என்று அல்ல. அந்த பெயர் சுட்டும் ஒரு பொருள், வஸ்து இருக்கும் அல்லவா?

ஒரு பொருளுக்கு பல பெயர்கள் இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு மொழியிலும் அந்த பொருளுக்கு ஒரு பெயர் இருக்கும்.

நம்மை பெற்ற தாயை தமிழில் ‘**அம்மா**’ என்கிறோம், ஆங்கிலத்தில் ‘**மதர்**’ என்கிறோம். ஹிந்தியில் ‘**மாதாஜி**’ என்கிறோம், மலையாளத்தில் ‘**அம்மே**’ என்று சொல்கிறோம்.

இப்படி ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் (இங்கே பொருள் என்பது உயிர் உள்ளது, உயிர் இல்லாதது அனைத்தையும் சேர்த்தது) ஒரு சொல் இருக்கிறது.

அந்த சொல்லின் ஒலி வடிவம் மாறலாம்.

சரி, இதுவரை பொருளுக்கும், சொல்லுக்கும் உள்ள தொடர்பை சிந்தித்தோம்.

அடுத்தது, சொல்லுக்கும், நினைவுக்கும் உள்ள தொடர்பை சிந்திப்போம்.

ஒரு சொல் வெளியில் வர வேண்டும் என்றால், முதலில் அது மனதில் அல்லது புத்தியில் தோன்ற வேண்டும்.

அம்மாவைப் பார்த்தவுடன் அது அம்மா என்று தோன்றுகிறது. பின், அம்மா என்ற சொல் மனதில் உதிக்கிறது. பின் அந்த சொல் ஒலி வடிவம் பெறுகிறது.

எண்ணங்களுக்கும், சொல்லுக்கும், பொருளுக்கும் உள்ள தொடர்பு இது.

நம்மிடம் ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்கள் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த ஆயிரம் எண்ணங்களில், ஒரு எண்ணம் சொல்லாக வெளிப்பட்டு ஒரு பொருளை குறிக்கிறது.

அது அப்படியே இருக்கட்டும். பின்னால் வருவோம்.

இந்த உலகில் உள்ள அனைத்து படைப்புகளுக்கும் பின்னால் ஒரு படைப்பாற்றல் இருக்கிறது என்று கண்டோம். அதை **ஈஸ்வர சக்தி** என்று குறிப்பிட்டோம்.

அந்த சக்திக்கு ஒரு பெயர் வேண்டும்.

அந்த பெயர், அந்த சக்தியின், அந்த படைப்பாற்றலை குறிக்கும் சொல்லாக இருக்க வேண்டும். இயற்கையான சொல்லாக இருக்க வேண்டும்.

எனவே, "**ஓம்**" என்ற சொல்லைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள்.

ஏன் ஓம்?

ஏன் வேறு ஏதாவது ஒரு சொல்லை தேர்வு செய்து இருக்கலாமே?

“**ஓம்**” என்ற சொல்லின் சப்தம் மூன்று சப்தங்களை உள்ளடக்கியது.

அ, உ, ம் என்ற மூன்று எழுத்தின் தொகுப்பு **ஓம்.**

இந்த மூன்று எழுத்தையும் வேகமாக கூறினால் **ஓம்** என்ற வரும்.

சரி, வந்து விட்டு போகட்டும், அதனால் என்ன சிறப்பு?

ஒவ்வொரு ஒலிக்கும் ஒரு பிரிவு இருக்கலாம். **ஓம்** என்ற ஒலிக்கு இந்த பிரிவு.

அதனால், அதற்கு ஒரு சிறப்பு வந்து விடுமா என்ன?

இரண்டு விஷயங்கள்:

ஒன்று **இயற்கை**. இரண்டு **தொழிற் பெயர்**.

இந்த படைப்பாற்றல் என்பது நமக்குள் இயல்பாகவே இருக்கிறது. நாம் அதோடுதான் பிறக்கிறோம்.

அதை இந்த சொல் நினைவு படுத்துகிறது.

எப்படி?

சும்மா வாயை திறவுங்கள். **அ** என்ற சப்தம் இயல்பாக வரும். அப்படி வந்த சப்தத்தை நீண்ட நேரம் நிறுத்த முடியாது. **அ** என்று சொல்லும் போது மூச்சு வெளியே போகும். சட்டென்று நின்று போகும்.

அதை இயல்பாக நிறுத்த வேண்டும் என்றால் குவியுங்கள்.

தானாக அந்த **அ** என்ற சப்தம் **உ** என்று ஆகும்.

அதை முடிக்க வேண்டும் என்றால், குவித்த வாயை மூடுங்கள். **ம்** என்று முடிந்து விடும்.

இதை விட இயல்பான ஒரு சப்தத்தை உங்களால் உருவாக்க முடியுமா?

சரி!, **ஓம்** என்பது இயல்பான சப்தம்.

இது ஏதோ கேட்பதற்கு சாதரணமாகத் தெரிகிறது.

மற்ற கடவுளர்களின் பெயர்களை சொல்லிப் பாருங்கள்... ஏதாவது எளிமையாக இருக்கிறதா?

அடுத்தது, பெயர்கள் இரண்டு வகைப்படும்.

ஒன்று **இடுகுறிப் பெயர்,** அடுத்து **காரணப் பெயர்.**

அதற்கும், இந்த **ஓம்** என்ற பிரணவ மந்திரத்தத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

சிந்திப்போம்!

“**ஓம்**” என்ற சொல் காரணப்பெயர்.

அது என்ன காரணம்? நமக்குள்ளே இருக்கும் படைப்பாற்றத்தான் ஈஸ்வரன் என்று பார்த்தோம்.

அந்த படைப்பாற்றல் என்ன செய்யும்?

முதலில் படைக்கும், பின் படைத்தவற்றை காக்கும், வேண்டாத அல்லது காலாவதியான படைப்புகளை அழிக்கும்.

அழிப்பது எப்படி படைப்பாகும்?

அதுவும் படைப்புதான்.

அழிக்காமல் படைக்க முடியாது. ஒன்றை அழிக்காமல் இன்னொன்றை படைக்க முடியாது.

நாம் எதை படைக்க வேண்டும் என்றாலும், அதற்கு ஒரு சக்தி வேண்டும். அந்த சக்தி நாம் உண்ணும் உணவில் இருக்கிறது. அந்த உணவை உண்டு, ஜீரணம் செய்து, அதில் இருந்து பெற்ற சக்தியால் நாம் இந்த உடல் என்ற படைப்பை செய்கிறோம்.

மலையை உடைத்து, அதில் இருந்து கல் எடுத்து சிலைகள் செய்கிறோம்.

இப்படி அழிப்பதும், படைப்பதும் சேர்ந்தே நிகழ்கிறது.

இந்த **படைத்தல், காத்தல், அழித்தல்** என்ற முத்தொழிலை மூன்று கடவுள்கள் செய்வதாக கூறுகிறார்கள். அந்த மூன்று கடவுளும் ஒன்றுதான். அந்த ஈஸ்வர சாந்நித்தியம் நமக்குள் சுடர் விட்டு கொண்டு இருக்கிறது.

இந்த மூன்றும் ஒரு சக்திதான் என்றால், அதற்கு ஒரு பெயர் இருக்க வேண்டும் அல்லவா? ஒரு பொருள் என்று இருந்தால், அதற்கு ஒரு பெயர் வேண்டும் அல்லவா?

அதன் பெயர் பிரணவம் என்ற **ஓம்.**

அது எப்படி ?

'**அ**' என்று சொல்லும் போது சொல் பிறக்கிறது.

'**உ**' என்று சொல்லும் போது அது நிலைக்கிறது.

'**அ**' என்ற சப்தத்தை நீண்ட நேரம் சொல்ல முடியாது. மூச்சு காற்று வேகமாக வெளியேறி விடும்.

'**உ**' என்று சொல்லும் போது நீட்டி சொல்லலாம். சொல்லிப் பாருங்கள்.

'**ம்**' என்று சொல்லும் போது அது அந்த சப்தம் முடிகிறது.

இப்படி, **தோற்றம், நிலைப்பு, முடிவு** என்ற மூன்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து ஒரு வார்த்தையில் சொல்வது என்றால், அது "**ஓம்**" என்ற ஒரு வார்த்தை மட்டும்தான்.

"**ஓம்**" என்ற பிரணவம் இயல்பான சப்தம்.

"**ஓம்**" என்ற பிரணவம் **படைத்தல், காத்தல், அழித்தல்** என்ற முத்தொழிலையும் கூறும் ஒரு சொல்.

மீண்டும் தொடங்கிய இடத்துக்கு வருவோம்.

அம்மா என்று சொன்னால், உங்களுக்கு உங்கள் தாயின் நினைப்பு வரும் அல்லவா?... லட்டு என்று சொன்னால் லட்டின் ஞாபகம் வருகிறது அல்லவா?

சொல், அது குறிக்கும் பொருளை நமக்கு நினைவுக்கு கொண்டு வரும். அது மட்டும் அல்ல, அந்த பொருள் சம்பந்தமான உணர்ச்சிகளையும் கொண்டு வரும்.

லட்டு என்றால், நாக்கில் எச்சில் ஊறும். காதலியின் பெயரைச் சொன்னால், காதலன் முகம் மலரும். எனவே, ஒரு சொல் அது குறிக்கும் பொருளையும், அது சம்பந்தமான உணர்ச்சிகளையும் கொண்டு வரும்.

"**ஓம்**" என்ற சொல், நமக்குள் இருக்கும் அந்த மாபெரும் படைப்பாற்றலை குறிக்கிறது. நாம் அந்த சக்தியை உணர வேண்டும். மனிதன் உன்னதமானவன். உயர்ந்தவன். படைப்பின் உச்சக்கட்டம் மனிதன்.

தன்னைத்தான் அறியாததால் கீழே விழுந்து விட்டவன். தன் திறமை, ஆற்றல் தெரியாமல் தவிப்பவன். அவனை கை தூக்கி விட்டு, அவனுடைய திறமையை, ஆற்றலை அவனுக்கு நினைவு படுத்துவது இந்த '**ஓம்**' என்ற ஒற்றைச் சொல்.

சரி, அந்த சொல் நமக்குள் மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றலை குறிப்பதாக இருக்கட்டும்.

அதை எப்படி வெளியே கொண்டு வருவது ?

யோக சூத்திரம் - 1.28

ஜபம்

तज्जपः तदर्थभावनम् ॥२८॥

தஜ்ஜப: தத்தர்த்தபாவனம் ॥28॥

taj-japaḥ tad-artha-bhāvanam ॥28॥

(இதை ஜெபித்தால் இதன் அர்த்தம் உணரலாம்)

“**ஓம்**” என்ற பிரணவ மந்திரம் எவ்வாறு இயல்பான ஒரு ஒலியாகவும், அதே சமயம் பிறப்பு, நிலைப்பு மற்றும் அழிதல் என்ற முத்தொழிலையும் நினைவு கூர்வதாகவும் உள்ளது என்றும் பார்த்தோம்.

நமக்குள் இருக்கும் அளவற்ற படைப்பாற்றலின் பெயர் **ஓம்.**

எப்படி ஒவ்வொரு செயலுக்கும், ஒரு வார்த்தை இருக்கிறதோ? அதுப்போல, நமக்குள் இருக்கும் சக்தியின் பெயர் **ஓம்.**

சரி, நமக்குள் ஒரு சக்தி இருக்கிறது என்று புரிகிறது.

அந்த சக்திக்கு ஒரு ஒலி வடிவம், அது **ஓம்** என்றும் புரிகிறது.

அதனால் என்ன?

சக்திக்கு ஒரு பெயர் வைத்து இருக்கிறார்கள்.

அவ்வளவுதானே. இதனால் நமக்கு என்ன பயன்.

நமது நோக்கம் அந்த சக்தியை வெளியே எப்படி கொண்டு வருவது என்பதுதான்.

எவ்வளவோ பெரிய பெரிய அறிஞர்கள், மஹான்கள் எல்லாம் தோன்றி இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மிகப் பெரிய உண்மைகளை உலகுக்கு எடுத்துச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். எத்தனையோ கண்டு பிடிப்புகள். சாதனங்கள். அத்தனையும் அந்த படைப்பாற்றலின் வெளிப்பாடு.

அவர்களுக்குள் இருக்கும் அந்த படைப்பாற்றல் தான் நமக்குள்ளும் இருக்கிறது. அவர்கள் அதை வெளியே கொண்டு வந்தார்கள். நமக்குள் அது உறங்கிக் கிடக்கிறது.

அதை எழுப்பி வெளியே கொண்டு வருவதுதான் திருப்பள்ளி எழுச்சி. **எப்படி கொண்டு வருவது?** அது ஒரு புறம் இருக்கட்டும். **சித்த விருத்தி நிரோதம்.**

சித்தத்தில் ஏற்படும் சலனங்களை நிறுத்துவதுதான் உண்மையை கண்டு அறிய வழி என்று பார்த்தோம்.

எண்ண சிதறல்களை எப்படி நிறுத்துவது?

எண்ண அலைகள் எப்படி வருகின்றன? என்று முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நமக்கு ஏற்படும் அனுபவங்கள் நமக்குள் ஒரு பதிவை உண்டாக்குகின்றன. நாம் பார்ப்பது, கேட்பது, நம்மை சுற்றி

நிகழும் நிகழ்வுகள், நமக்கு நிகழும் நிகழ்வுகள் இவைகள் அனைத்தும் நமக்குள் ஒரு பதிவை உண்டாக்குகின்றன.

கொஞ்சம் காலம் கழித்து, அந்த பதிவு சம்பந்தமான ஒரு நிகழ்வு ஏற்படும்போது, பழைய பதிவில் இருந்து எண்ண அலைகள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன.

ஒருவன் நமக்கு நல்லது செய்கிறான். அது ஒரு பதிவாக நமக்குள் இருக்கிறது. அடுத்த முறை அவனை பார்க்கும்போது, "**இவன் நல்லவன். நமக்கு நல்லது செய்தவன்**" என்ற எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன.

இப்படி ஒன்று, இரண்டு அல்ல. ஆயிரக்கணக்கில் நமக்குள் பதிவுகள் இருக்கின்றன. நமக்கே தெரியாது எவ்வளவு பதிவுகள் என்று.

இதைத்தான் "**ஸம்ஸ்காரம்**" அல்லது "**வாசனை**" என்கிறார்கள்.

நம்மை சுற்றி நிகழ்பவைகள் எல்லாம் இந்த ஸம்ஸ்காரத்தில் மோதி, புதுப்புது எண்ண அலைகளை உருவாக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

அப்படியானால், இந்த எண்ண அலைகளின் ஓட்டத்தை நிறுத்த வேண்டும் என்றால், ஒன்று சம்ஸ்காரம் என்ற பதிவுகள் இருக்கக் கூடாது அல்லது வெளியில் இருந்து வரும் புலன்கள் தரும் செய்திகள் இருக்கக் கூடாது.

அல்லது அந்த புலன்கள் தரும் செய்திகளை ஸம்ஸ்காரத்தில் மோத விடக்கூடாது என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது அல்லவா?

அதை எப்படி செய்வது?

தஜ் ஜபஹ தத் அர்த்த பாவ:

அதை (பிரணவ மந்திரத்தை) இடை விடாமல், அர்த்தம் அறிந்து, உணர்வு பூர்வமாக ஜபம் செய்வதன் மூலம் என்கிறது இந்த சூத்திரம்.

வெறுமனே "**ஓம்**","**ஓம்**" என்று முணு முணுப்பதால் ஒரு பயனும் இல்லை. அப்படி செய்வதால் கொஞ்ச நேரத்தில் மனதும், மூளையும் சோர்ந்து போய் தூக்கம் வரும். அதனால் வேறு ஒரு பயனும் இல்லை.

ஓம் என்ற அந்த பிரணவத்தின் அர்த்தத்தை அறிந்து சொல்ல வேண்டும்.

அதை உணர்வு பூர்வமாக சொல்ல வேண்டும்.

இதன் அர்த்தம் என்ன?

எனக்குள் ஒரு மிகப்பெரிய படைப்பாற்றல் இருக்கிறது. அது **ஈஸ்வர சக்தி** என்பதை அறிந்து சொல்ல வேண்டும்.

உணர்வு பூர்வமாக - அறிவு ஏற்றுக் கொள்ளும். நமக்குள் ஒரு சக்தி இருக்கிறது. அந்த சக்தியின் ஒலி வடிவம் "**ஓம்**" என்பதை அறிவு ஏற்றுக் கொள்ளும்.

மனம் ஒன்றாது. **"சரி, அது ஏதோ இருந்து விட்டுப் போகட்டும்"** என்ற அளவில் இருக்கக் கூடாது.

அதை உணர்வு பூர்வமாக ஒன்ற வேண்டும்.

"**சொல்லிய பாட்டின் பொருள் 'உணர்ந்து' சொல்லுவார், செல்வர் சிவபுரம்**" என்றார் மணிவாசகர்.

"**உலகெல்லாம் 'உணர்ந்து' ஓதற்கரியவன்**" என்றார் தெய்வப் புலவர் சேக்கிழார்.

"**ஓம்**" என்பதின் பொருள் அறிந்து, உணர்ந்து, ஜபம் செய்தால் அது நிகழும்.

அப்படி இடை விடாமல் ஜபம் செய்வதன் மூலம், முதலாவதாக வெளியில் இருந்து வரும் புலன்கள் பற்றிய செய்திகள் குறையும்.

அது எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைகிறதோ?, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அனுபவப்பதிவு குறையும். (சம்ஸ்காரம் குறையும்).

இரண்டாவது, அப்படியே அனுபவங்கள் நிகழ்ந்தாலும், அது இந்த உடலுக்குத்தான் நிகழுமே தவிர, நமக்குள் இருக்கும் அந்த சக்திக்கு நிகழாது.

மூன்றாவது, ஏற்கனவே நமக்குள் இருக்கும் வாசனைகள், அனுபவப்பதிவுகள், சம்ஸ்காரங்கள் என எல்லாமே தேய்ந்து, தேய்ந்து மறையும்.

அது எப்படி என்றால்?

நீங்கள் உங்கள் பெயருக்குப் பின்னால் நீங்கள் படித்த படிப்பை போட்டுக் கொள்கிறீர்கள் அல்லவா? **BA, MBA** என்று.

ஏன்? இதற்கு முன்னால் படித்த ஒன்றாம் வகுப்பு, இரண்டாம் வகுப்பு என்றெல்லாம் போட்டுக் கொள்வதில்லை?

அதையெல்லாம் தாண்டி வந்து விட்டீர்கள். அவைகள் இனிமேல் தேவை இல்லை. அவற்றினால் ஒரு அர்த்தமும் இல்லை.

MBA படித்த ஒருவன், நான் மூன்றாம் வகுப்பு படித்தேன் என்று சொல்வானா?

சொல்லவேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

அதுப்போல, உங்களுக்கு நிகழ்ந்த அனுபவங்கள் இந்த உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்தவை. நீங்கள் அவற்றைத் தாண்டி, உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்தியோடு உங்களை அடையாளம் காணும்பொழுது பழையநினைவுகள், பதிவுகள் அற்றவையாகப் போகின்றன.

அப்போது, சிறுவயதில் **அ, ஆ** படிக்க திணறியது இப்போது தேவை இல்லாத ஒன்று. அதை கடந்து எவ்வளவோ தூரம் வந்து விட்டோம். இன்னும் அதையே நினைத்துக் கொண்டு ஏன் இருக்க வேண்டும்?

அதுப்போல, நீங்கள் இந்த உடலும் மனமும் அல்ல. சக்தி சொரூபம். உடலுக்கும், மனதுக்கும் நிகழ்ந்தவை ஒரு பொருட்டு அல்ல.

இதை அடைய வேண்டும் என்றால், பிரணவத்தின் பொருள் தெரிந்து உணர்வு பூர்வமாக ஜெபிக்க வேண்டும்.

யோக சூத்திரம் - 1.29

தன்னை அறியவும், தடைகளை நீக்கவும்

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभवश्च ॥२९॥

தத: ப்ரத்யக்ஷேதநாதிகமோபையந்தராயாபவச்ச ॥29॥

tataḥ pratyak-cetana-adhigamo-'py-antarāya-abhavaś-ca ॥29॥

(அதனால் தூய ஆணவம் அறியலாம், தடைகளும் விலகலாம்)

பிரணவத்தை இடை விடாமல், அர்த்தம் அறிந்து, உணர்வோடு ஜெபிக்கும் போது, இரண்டு விஷயங்கள் நிகழ்கின்றன. அவைகள், தன்னைத்தான் அறிதல். அந்த அறிதலுக்கு தடையாய் உள்ளவற்றை நீக்குதல்.

பிரணவம் என்பது **ஆக்கும் சக்தி** என்று பார்த்தோம்.

அந்த சக்தி எல்லோருக்குள்ளும் இருக்கிறது என்றும் பார்த்தோம். அந்த சக்தியின் வெளிப்பாடே இந்த உலகம் என்று பார்த்தோம்.

இந்த உலகம் எவ்வாறு உருவாகிறது?

வெளியில் உள்ளவை, மற்றும் நாம் அவற்றை அறிவது இந்த இரண்டும் சேர்ந்து நிகழும் போதுதான் இந்த உலகம் உருவாகிறது.

எப்படி? என்று பார்ப்போம்.

இந்த உலகம் நாம் எவ்வாறு பார்த்து, கேட்டு அறிந்து இருக்கிறோமோ? அப்படித்தானே இருக்கிறது.

இல்லை வெண்டைக்காய் பச்சையாக இருக்கிறது. மல்லிகை வெண்மையாக இருக்கிறது. முள் என்றால் குத்துகிறது. நெருப்பு என்றால் சுடுகிறது. புல்லாங்குழல் இசை கேட்க இனிமையாக இருக்கிறது.

இதுதானே இயற்கை. இப்படித்தானே உலகம் இருக்கிறது.

அது உண்மையா? உலகம் என்பது அவ்வளவுதானா?

ஒருவன் பிறவியில் இருந்தே கண் பார்வை இல்லாமல் இருக்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அவனைப் பொறுத்தவரை, நிறம் என்ற ஒன்று கிடையவே கிடையாது. எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும், நிறம் என்றால் என்ன? என்று அவனுக்கு நம்மால் விளக்க முடியாது. அவனது உலகில் நிறம் கிடையாது.

சரி! அவனுக்கு இல்லாவிட்டால் என்ன?

நமக்குத் தெரிகிறதே!.... அவனுக்கு நிறம் தெரியா விட்டால், நிறம் என்ற ஒன்றே இல்லை என்று ஆகி விடுமா?

இல்லை. நிறம் என்ற ஒன்று இருக்கிறது.

நமக்கு ஐந்து புலன்களும் இருக்கிறது.

அதில் ஒன்றின் மூலம் நிறம் என்றால் என்ன? என்று அறிகிறோம். அவனுக்கு கண் (பார்வை) என்ற ஒரு புலன் இல்லை. எனவே, அவனைப் பொறுத்தவரை நிறம் என்பது இல்லை.

நமக்கு ஐந்து புலன்கள் இருக்கின்றன.

ஏன் ஐந்து மட்டும் இருக்கிறது?

ஆறாவது, ஏழாவது புலன்கள் இருந்தால் இந்த உலகை இன்னும் நாம் அறிந்து இருப்போம் அல்லவா?

நம்மிடம் இல்லை. நம்மால் அந்த ஆறாவது மற்றும் ஏழாவது புலன்கள் என்ன என்று கூட சிந்திக்க முடியாது.

ஒருவேளை இருந்தால், இந்த உலகை இன்னும் வேறு சில கோணங்களில் பார்த்து இருப்போம் அல்லவா?

நாம் காணும் உலகம் நம்மை பொறுத்த வரை இவ்வளவுதான். அதற்கு மேலும் அதில் ஏதாவது இருக்கலாம். நமக்குத் தெரியாது.

கண் இல்லாதவனுக்கு நிறம் தெரியாதது போல, இல்லாத புலன்கள் எதை அறிந்திருக்கும் என்று நமக்குத் தெரியாது.

நம்மிடம் ஐந்து புலன்களுக்கு மேல் இல்லை என்பதால், மொத்தமே ஐந்துதான் என்று நாம் முடிவு செய்து விட முடியாது.

கண் இல்லாதவனைப் பொறுத்தவரை பார்வை என்ற ஒன்றே இல்லை. பார்ப்பது என்றால் என்ன? என்று அவனுக்குத் தெரியாது. அதுப்போல, நமக்கு இருக்கும் புலன்களைத் தாண்டி ஒரு உலகம் இருக்கலாம் அல்லவா?

யோசியுங்கள்!

அவை ஏன் நமக்குத் தெரியவில்லை.

இந்த உலகம் இவ்வளவுதான் என்று நம் புலன்கள் சொல்கின்றன. புலன்கள் இல்லை என்றால் உலகம் இல்லை. கண் இல்லாதவனுக்கு நிறம் இல்லாதது மாதிரி.

நாம் இந்த உலகை நமது புலன்கள் மற்றும் அறிவின் மூலம் உண்டாக்குகிறோம்.

அதற்குள் ஒரு எல்லை வகுத்துக் கொள்கின்றோம்.

விண் உற அடுக்கிய விறகின் வெவ் அழல்
உண்ணிய புகில், அவை ஒன்றும் இல்லை ஆம்,
பண்ணிய உலகினில் பயின்ற பாவத்தை
நண்ணி நின்று அறுப்பது நமச்சிவாயவே! (தேவாரம்)

இந்த உலகம் தானே இருப்பது அல்ல. இது "**பண்ணிய உலகம்**" உருவாக்கப்பட்ட உலகம்.

பிரணவத்தை இடைவிடாமல் ஓதுவதுன் மூலம் உங்களை நீங்கள் அறிவீர்கள். அப்படி அடைவதற்கு சில விஷயங்கள் தடையாக இருக்கின்றன. அந்த தடைகளை நீக்க இந்த ஜபம் உதவும்.

யோக சூத்திரம் - 1.30

தடைகள்

व्याधि स्त्यान संशय प्रमादाअलस्याविरति भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपाः ते अन्तरायाः ॥३०॥

வியாதி ஸ்த்யான சம்ஸய ப்ரமாதா அலஸ்யாவிரதி ப்ராந்திதர்ஸனா அலப்த பூமிகத்வா நவஸ்திதத்வாநி சித்த விக்ஷேபா தே அந்தராயா: ॥30॥

vyādhi styāna saṁśaya pramāda-ālasya-avirati bhrāntidarśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ ॥30॥

(நோய், மந்த புத்தி, சந்தேகம், கவனமின்மை, சோம்பல், புலன்விழைதல், அஞ்ஞானம், நிலைப்பாடின்மை, வழுக்கல், அலைபாய்தல் இவையே தடைகள்)

பிரணவத்தை அறிந்து, உணர்ந்து ஓதினால் பல தடைகளை கடக்கலாம் என்று பெரிய பட்டியல் தருகிறார் பதஞ்சலி.

இன்பமாக இருக்க வேண்டும் என்றுதான் எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். ஆனால், யாருமே இன்பமாக இல்லை. அப்படியே இருந்தாலும், அது சிறிது காலம்தான் இருக்கிறது. துன்பம், குழப்பம், ஏக்கம் எல்லாம் எங்கிருந்தோ வந்து ஒட்டிக் கொள்கிறது.

இதில் இருந்து எப்படி விடுபடுவது? இந்தத் துன்பங்களுக்கு என்ன காரணம்?

இவற்றை எல்லாம் அறிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஏதாவது புத்தகங்களை படிக்கலாமா? இராமாயணம், மகாபாரதம், கீதை, பாகவதம் போன்ற புத்தகங்களை படிக்கலாமா?

இல்லை, பெரியவர்கள் சொல்லும் உபன்யாசங்களை கேட்கலாமா? அல்லது, பூஜை, கோவில், தீர்த்த யாத்திரை என்று போகலாமா? அல்லது, தான தர்மங்கள், வேள்வி, என்று செய்யலாமா? என்றால், எதுவும் உதவாது என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

உங்களுக்கு யாரும் உதவ முடியாது.

நீங்கள் மட்டும் தான் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

சித்த விருத்த நிரோதம் - உங்கள் சித்தம் சலனம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உண்மை தெரியும். துன்பத்தில் இருந்து விடுபட முடியும்.

அந்த சித்த சலனம் எதனால் வருகிறது?

அந்த அமைதியை அடைய எதெல்லாம் தடையாக இருக்கிறது?

நோய் - ஆரோக்கிய குறைவு.

உடல் சரி இல்லை என்றால், மனம் சரியாக இருக்காது. உடலை பேணிக் காக்க வேண்டும். உடம்பை நல்ல விதமாக போற்றி, நோய் இல்லாமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் கெட்டால் மனம் கெடும்.

மனச் சோர்வு - உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். திடகாத்திரமாய் இருக்கும். ஆனால், மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்காது. எப்பப் பார்த்தாலும் ஒரு சோர்வு. எதிலும் ஒரு பற்று இல்லாமல் இருக்கும். மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

சந்தேகம் - எதிலும் நம்பிக்கை இன்மை.

கவனமின்மை - எதைச் சொன்னாலும் சரியாக காது கொடுத்து கேட்பது இல்லை. மனம் எங்கோ ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

சோம்பல் - அப்புறம் செய்யலாம், நாளைக்கு பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற சோம்பல்.

பேராசை - காண்பதெல்லாம் வேண்டும் என்ற பேராசை.

தவறான எண்ணங்கள் - குற்ற எண்ணங்கள். குறுக்கு புத்தி.

நடு நிலைமை இன்மை, நிலை தடுமாறுதல் - எது சரி, எது தவறு என்று தெரியாத குழப்பம்.

தீர்க்கம் இன்மை - முடிவு எடுத்தால், அதில் உறுதியாக இல்லாமல் அலை பாய்வது.

மனக் குழப்பங்கள் - எல்லாவற்றையும் போட்டு மனதை எந்நேரமும் குழப்பிக்கொண்டே இருப்பது.

கண் மூடி யோசித்துப் பாருங்கள்.

உங்களுக்குள் இதில் எத்தனை இருக்கிறது என்று. ஒரு காகிதத்தில் எழுதுங்கள். இவற்றை களைய என்ன செய்யலாம் என்று யோசியுங்கள்.

பிரணவத்தை ஜெபிப்பதன் மூலம் இவை நீங்கும் என்கிறார். அது நடக்கட்டும் ஒரு புறம். நீங்கள் இவற்றை பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டு இருங்கள்.

இன்னும் பட்டியல் முடியவில்லை.

யோக சூத்திரம் - 1.31

தெளிவின்மையின் நான்கு காரணங்கள்

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासाः विक्षेप सहभुवः ॥३१॥

துக்க: தௌர்மனஸ்யா அங்கமெஜயத்வஸ்வ ஸ்வாசப்ரஸ்வாஸா: விக்ஷேப சஹபுவ: ॥31॥

duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsapraśvāsāḥ vikṣepa sahabhuvaḥ ॥31॥

(துக்கம், மனச்சோர்வு, உடல் நடுக்கம், மூச்சு வாங்குதல் இவையே பக்க விளைவுகள்)

துக்கம், மனச் சோர்வு, நடுக்கம், முறையற்ற சுவாசம், நிலை தடுமாறுதல், தீர்க்கம் இன்மை, மனக் குழப்பங்கள், பேராசை, சந்தேகம் போன்றவைகள்.

மேற்கண்ட, ஒன்பது விதமான உபாதைகளால் எப்படி? நம் சித்தம் கலக்கம் அடைகிறது என்று பார்த்தோம்.

அந்த உபாதைகள் எப்படி நம்மை பாதிக்கின்றன? என்று இங்கே பார்ப்போம்.

அந்த ஒன்பது உபாதைகள், நான்கு விதங்களில் நம்மை பாதிக்கின்றன.

அவைகள், நோய் மற்றும் ஆரோக்கியமின்மையில் இருந்து வலியும், துக்கமும் வருகிறது. வலி இருக்கும்போது நம் சிந்தனைகள், செயல் அனைத்தும் அந்த வலியில் இருந்து எப்படி விடுபடுவது? என்பதிலேயே இருக்கும்.

மனம் வேறு எதையும் தெளிவாக சிந்திக்க முடியாது.

எனவே, உண்மையை அறிய வேண்டும் என்றால், உடல் ஆரோக்கியம் மிக முக்கியம்.

உடல், இயல்பாக ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் எதையும் தெளிவாக அறிய முடியும்.

சரியான உணவு முறை, தேவையான உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, பாதுகாப்பாய் இருத்தல் என்று உடலை போற்றி பாதுகாக்க வேண்டும்.

சில சமயம், உடல் சரியாக இருக்கும். ஆனால், மனம் சரியாக இருக்காது.

ஏதேதோ கவலைகள், மன அழுத்தம், சோகம் என்று மனம் ஆரோக்கியம் இல்லாமலிருக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் எவ்வளவு முக்கியமோ?... அவ்வளவு முக்கியம் மன ஆரோக்கியமும் ஆகும்.

மனதை நல்ல வழியில் நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

கோபம், அதீத காமம், பொறாமை, பேராசை என்ற நோய்கள் மனதை பிடிக்கும். மன அழுக்குகளை நீக்கி மனதை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்கு எப்போது பார்த்தாலும், ஒரு படபடப்பு இருக்கும். எதை எடுத்தாலும் ஒரு படபடப்பு, ஒரு தவிப்பு. இந்த பரபரப்பு இருப்பதினால், இவர்களால் எதையும் தெளிவாக சிந்திக்க முடியாது.

உடல் படபடப்பாக இருக்கும் போது, மனமும் படபடப்பாக இருக்கும்.

மனமும், உடலும் இயங்க அடிப்படை பிராணவாயு. இந்த பிராணன் என்ற மூச்சு நின்றால் உயிர் போய்விடும்.

ஆரோக்கியமான உடல், மனம் எல்லாம் சில நிமிடங்கள் மூச்சு இல்லை என்றால் உயிர் போய்விடும்.

மூச்சு தவறாக வந்து சென்றாலும், உடலும், மனமும் சலனம் அடையும். எனவே மூச்சு சீராக இருக்க வேண்டும்.

இவைகள் அனைத்தும் ஒரு தெளிவின்மையை உருவாக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், சீரான மூச்சு இவையே அடிப்படையில் அவசியம்.

யோக சூத்திரம் - 1.32

மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல்

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥३२॥

தத் ப்ரதிஷேதா அர்தம் ஏக தத்வா அப்யாஸ: ॥32॥

tat-pratiṣedha-artham-eka-tattva-abhyāsaḥ ॥32॥

(இவைகள் அகல ஒரே தத்துவம் பயில்க)

ஒன்பது விதமான தடைகளும், அதில் இருந்து வரும் நான்கு விதமான வெளிப்பாடுகளும், எப்படி நம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதிலிருந்து நம்மை தடுக்கின்றன என்று பார்த்தோம்.

சரி!, அவைகள் தடுக்கின்றன. என்ன செய்வது? அவற்றில் இருந்து எப்படி மீள்வது?

அதற்கு ஏதாவது வழி இருக்கிறதா? என்றால், வழி சொல்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

நாம் நம் மனதை கவனித்துப் பார்த்தால் ஒன்று தெரியும். அது ஓயாமல் ஒன்றிலிருந்து, மற்றொன்றுக்கு தாவிக் கொண்டே இருக்கும்.

எதிலும் நிலையாக நிற்காது.

சரி என்று தெரிந்தாலும், அதை விட்டு, விட்டு தவறான ஒன்றை செய்யும். அதை செய்தால் என்ன? அதனால் என்ன ஆகிவிடும்? என்று சதா தூண்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

பொதுவாக, நமக்கு ஆரோக்கியம் வேண்டும்.

அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் - உணவு கட்டுப்பாடு, உடற் பயிற்சி வேண்டும்.

இது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். இருந்தும், ஒரு ஐஸ் க்ரீமை கண்டால், மனம் ஓடுகிறது.

பணம் வேண்டும். ஓய்வு வேண்டும். உறவுகள் வேண்டும். தனிமை வேண்டும் என்று, மனம் ஒன்றை தேடிப் போகும் போது, பாதி வழியில் அதைவிட்டு, விட்டு இன்னொன்றுக்கு போகிறது.

இப்படி முடிவில்லாமல் திக்கு, திசை தெரியாமல் அலைந்துக் கொண்டே இருக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

எதோ ஒன்றை நோக்கிப் பயணம் செய்ய வேண்டும்.

மனதை ஏதோ ஒன்றின்மேல் நிலை நிறுத்த வேண்டும். அது எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். ஒரு படம், குறியீடு, ஒலி, ஜோதி, விளக்கு, பூ... என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்.

மனதை ஏதோ ஒன்றின்மேல் நிறுத்தப்பழக வேண்டும். அப்படி பழகினால் மனம் அலைப்பாய்வதை குறைத்து, இறுதியில் சுத்தமாக நிறுத்த முடியும்.

எவன் அலைப்பாயும் மனதை தடுத்து நிறுத்தி, ஒரே ஒரு தத்துவத்தின் மேல் நிலை நிறுத்துகின்றானோ? அவன் அந்த தடைகளை வென்று, அதன் வெளிப்பாடான நான்கு வித சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடுவான்.

இதன் மேல்தான் மனதை நிலை நிறுத்த வேண்டும் என்று எதையும் பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிட்டுக் கூறவில்லை. அது எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். எது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கிறதோ? அதை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சமயப் பெரியவர், கடவுள் படம், ஜோதி, மந்திரம், உங்கள் காதலன்/காதலி படம், குழந்தைகள் படம். எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். மனம் அதன் மேலே நிலைத்து நிற்க வேண்டும்.

சரி!, மனதை ஒரு முகப்படுத்தினால் நல்லதுதான். எப்படி செய்வது?

அதற்கான 10 வழிமுறைகளை பின்னால் தருகிறார்.

யோக சூத்திரம் - 1.33

மனச் சாந்தி பெற வழிகள்

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणांसुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

மைத்ரிகருணா முதிதோ பேக்ஷனாம் சுக துக்க: புண்யாபுண்ய விஸயானாம் பாவநாத: சித்த பிரஸாதநம் ॥33॥

maitrī karuṇā mudito-pekṣāṇāṁ-sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-viṣayāṇāṁ bhāvanātaḥ citta-prasādanam ॥33॥

(நட்பு. கருணை. இனிமை, சுக துக்கம் - பாவ புண்ணியத்தை சமமாய்க் கருதுதல் - இவற்றை பாவித்தால் சித்தம் தெளிவாகும்)

மனம் அமைதி பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

மனம் பல விதங்களில் அலைக்கழிக்கப்படுகிறது.

துக்கம், சோகம், பயம், படபடப்பு, விரக்தி, எரிச்சல், கோபம், காமம், பொறாமை, துவேஷம் என்று பலப் பல விதங்களில் மனம் அல்லாடுகிறது.

உடலை நோய் பிடிப்பதைப் போல, மனதை இவைகள் பிடித்து ஆட்டுகின்றன.

இதனால், மனம் ஓயாத சஞ்சலத்தில் இருக்கிறது.

இதிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது?...

மிக நீண்ட பட்டியலைத் தருகிறார்.

அதாவது, 14 வழிகள் சொல்கிறார்.

அவைகள் என்னனென்ன? என்று பார்ப்போம்.

இவற்றில் ஒன்றோ, ஒன்றுக்கு மேலானவைகளோ உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

அவைகள் என்னென்ன?

அன்பு, நட்பு, அணுக்கத் தன்மை, கருணை, மகிழ்ச்சி, நடுவுநிலைமை, சுகம், ஆரோக்கியம், துக்கம், புண்ணியம், பாவம், சூழ்நிலை, பயிற்சி, வளர்த்தல், பழகுதல், சித்தம் தெளிவு, அமைதி, இணைந்திருத்தல்.

தலையும் புரியல, காலும் புரியலையா?

எதை எதோடு பொறுத்த வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டால், சிக்கல் தீர்ந்து விடும்.

அன்பு மற்றும் நட்பை, மகிழ்ச்சி மற்றும் சந்தோஷத்தோடு சேருங்கள்.

சந்தோஷமாக இருப்பவர்களிடம் நட்பாக இருங்கள்.

யோசித்துப் பாருங்கள்.

கேட்க ரொம்ப எளிமையாக இருக்கும். செய்வது மிக மிக கடினம்.

சந்தோஷமாக இருப்பவர்களை கண்டால், நமக்குள் ஒரு பொறாமை எழும். என்ன பெரிய சாதித்து விட்டான், இப்படி கிடந்து துள்ளுகிறான் என்று தோன்றும்.

இல்லாவிட்டால், எப்படி அவன் எல்லாம் சந்தோஷமாக இருக்கிறான், என்னால் மட்டும் முடியவில்லையே என்று ஆதங்கம் தோன்றும்.

இல்லை என்றால், அவனை விட நான் எந்த விதத்தில் குறைந்து விட்டேன், எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி நிகழ்கிறது என்று சுய பரிதாபம் தோன்றும்.

இல்லை என்றால், எனக்கு மட்டும் அப்படி ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்து இருந்தால், நானும்தான் சாதித்து இருந்திருப்பேன் என்று, நாம் சந்தோஷமாக இல்லாமல் இருப்பதற்கு ஒரு காரணம் கற்பிப்போம்.

நாம் யாரோடு நட்பு பாராட்ட விரும்புகிறோம்?

நம்மை விட தாழ்ந்தவனிடம், நம்மை விட பிரச்னைகள் அதிகம் உள்ளவரிடம், நம்மை விட சிக்கல்கள் மற்றும் குழப்பங்கள் அதிகம் உள்ளவர்களிடம் நாம் நட்பாக இருக்கிறோம்.

"**அவனை விட நாம் எவ்வளவோ தேவலை**" என்று சந்தோஷப்படுகிறோம்.

மனம் அமைதி பெற வேண்டும் என்றால் நம்மை விட அதிகம் மகிழ்ச்சி உள்ளவர்களிடம் அன்பாக நட்பாக இருக்கப் பழக வேண்டும். முதலில் அது கடினம் தான்.

அதற்கு ஒரே வழி, மனதில் உள்ள **பொறாமை** அகல வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி என்பது **பொருள்களில் இல்லை** என்ற ஞானம் வர வேண்டும்.

நம்மிடம் இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தியாக, சந்தோஷமாக வாழப் பழக வேண்டும்.

இல்லையென்றால், நம்மை விட உயர்ந்தவர்களை காணும் போதெல்லாம், மனம் ஒரு படபடப்பை அடையும். நாமும் அவனைப்போல ஆக வேண்டும் என்று ஒரு உத்வேகம் பிறக்கும்.

எத்தனை பேரை நாம் முந்த முடியும்?.... இந்த போட்டியில் நம்மால் வெல்லவே முடியாது. நமக்கு மிஞ்சி யாரும் இல்லை என்ற நிலையை அடைய முடியுமா?

அது, முடியவே முடியாது.

அதற்காக, ஒன்றும் செய்யாமல் முடங்கி சோம்பி கிடக்க வேண்டுமா?

அதுவும் வேண்டாம்.

இருப்பதைக் கொண்டு நிம்மதியாக வாழப் பழக வேண்டும்.

நம்மை விட உயர்ந்தவர்களை கண்டால் பொறாமை கொள்ளாமல், அவர்களோடு அனுக்கமாக இருக்கப் பழக வேண்டும்.

நம்மைவிட தாழ்ந்தவர்களிடம் நாம் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே இருப்போம்.

நம்மைவிட உயர்ந்தவர்களிடமும் அன்பாக நட்பாக இருக்கப் பழகி விட்டால், வாழ்வில் எப்போதும் மகிழ்ச்சி தான்.

போட்டி இல்லை. பொறாமை இல்லை. அசூயை இல்லை. ஏக்கம் இல்லை. இவைகள் நீங்கும்போது, மனம் தானாகவே **அமைதி** பெறும்.

அடுத்தது, நம்மை விட கீழே உள்ளவர்களிடம் கருணையோடு இருத்தல்.

நம்மில் பலருக்கு ஏழைகளை, துன்பப்படுபவர்களை கண்டால் இரக்கம் வரும். பரிதாப உணர்ச்சி வரும்.

எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இரக்கம் மற்றும் பரிதாப உணர்ச்சி என்பது, நாம் அவர்களைவிட உயர்ந்தவர்கள் என்ற எண்ணத்தில் இருந்து வருவது.

அப்படிப்பட்ட எண்ணம் வந்தால், அது மன அமைதியை குலைக்கும்.

கருணை என்பது அன்பில் இருந்து வருவது.

நாம் அவர்களை விட உயர்ந்தவர்கள் என்று நினைப்பதால் அல்ல. அவர்களும் நம்மைப் போலத்தானே என்ற எண்ணத்தில் இருந்து வருவது.

அடுத்தது, மிக மிக முக்கியமான ஒன்று, தீமைகளை கண்டால் **விருப்பு, வெறுப்பற்று** இருங்கள்.

இது என்ன புது கதையாக இருக்கிறது!...

தீமையை கண்டால் வெறுக்க வேண்டாமா?... ஒதுக்க வேண்டாமா?... கண்டிக்க வேண்டாமா?...

ஏன்? பதஞ்சலி தீமைகளை கண்டால் விருப்பு, வெறுப்பு இல்லாமல் இருக்கச் சொல்கிறார்.

ஏன்? நல்லதைக் கண்டால் விருப்பு, வெறுப்பு அற்று இருக்கச் சொல்லவில்லை.

இது, **ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டிய ஒன்று.**

ஒரு தீமையை நீங்கள் வெறுக்கிறீர்கள் என்றால், அந்த தீமையைப் பற்றி நிறைய அறிந்து கொள்கிறீர்கள்.

தீயவற்றின் மேல் மனம் எளிதாகப் பற்றிக் கொள்ளும். நல்ல விஷயங்களை எடுத்துக் கொள்ள மட்டுமே நாட்கள் ஆகும். தீய பழக்கங்கள் எளிதில் வந்து விடும்.

இதற்கு, பெரிய புராணத்தில் ஒரு இடம் பார்க்கலாம்.

மெய்பொருள் நாயனார் என்று ஒருவர் இருந்தார்.

இவர் மிகப்பெரிய சிவனடியார். மேலும், அவர் ஒரு நாட்டுக்கு அரசரும் கூட.

சிவனடியார்களை, சிவனாகவே நினைத்து வழிபடும் பக்தி கொண்டவர்.

அவருக்கு ஒரு எதிரி இருந்தான். யாருக்குத்தான் எதிரி இல்லை!...

இராமனுக்கு ஒரு இராவணன் இருந்தான்.

காந்திக்கு ஒரு கோட்ஸே இருந்தான்.

அதுப்போல, இவருக்கு முத்தநாதன் என்று ஒரு எதிரி இருந்தான். அவன் இவரிடம் பலமுறை போரிட்டு தோற்றவன். போரில் இவரை வெல்ல முடியாது என்று முடிவு செய்து, எப்படியாவது வஞ்சனையால் இவரைக் வெல்ல வேண்டும் என்று நினைத்தான்.

அதற்காக, ஒரு சிவனடியார் போல வேடம் தரித்துக் கொண்டு, மெய் பொருள் நாயனாரை காண வந்தான்.

"எனக்கு ஒரு அரிய ஆகம நூல் கிடைத்துள்ளது. அதில் உள்ளதை உனக்கு உபதேசம் செய்யலாம் என்று வந்தேன்" என்று ஒரு பெரிய ஞானி போல நடித்தான்.

அந்த அரசராகிய நாயனாரும், " **இது என் பாக்கியம்**" என்று, தனது வாய்மேல் விரல்களை வைத்துக்கொண்டு, கண்களை மூடியவாறு கேட்க அமர்ந்தார்.

அந்த சமயத்தில், அவரை எதிரியாக நினைத்த அந்த தத்தன் என்பவன் தான் கொண்டு வந்திருந்த ஓலை சுவடிக்குள் மறைத்து வைத்திருந்த கத்தியை எடுத்து, அந்த

நாயன்மாரை **சதக், சதக்** என்று குத்தினான் என்று சொல்ல வேண்டும்.



ஆனால், தெய்வப் புலவர் சேக்கிழார் அப்படிச் சொல்ல வில்லை. "**தான் முன் நினைத்த அப் பரிசே செய்ய**" என்று சொல்லி, அதைப்பற்றி மேலே விரிக்காமல் விடுகிறார்.

ஏன்?

கைத்தலத் திருந்த வஞ்சக் கவளிகை மடிமேல் வைத்துப்
புத்தகம் அவிழ்ப்பான் போன்று புரிந்தவர் வணங்கும் போதில்
பத்திரம் வாங்கித் தான்முன் நினைந்த அப் பரிசே செய்ய
மெய்த்தவ வேடமே மெய்ப் பொருளெனத் தொழுது வென்றார்.

- தெய்வப்புலவர் சேக்கிழார்.

தீமையை விவரிக்கக் கூடாது.

விவரித்தால், படிப்பவர்களுக்கு அதில் ஒரு ருசி வந்து விடும். ஆனால், இப்போது மர்ம நாவல்கள், திகில் நாவல்கள், க்ரைம் நாவல்கள் என்றே அதிகமாக எழுதுகிறார்கள்.

மேலும், இன்று பெரும்பாலான குழந்தைகள்கூட திகில் மற்றும் க்ரைம் சினிமாப் படங்களைப் பார்த்துவிட்டு, விளையாட்டாகப் பல வினைகளை செய்து விடுவதை கண்கூடாக காணமுடிகின்றது.

இது மிகவும் தவறான ஒரு போக்கு!...

தீமைகளை ஆழ்ந்து மனம் கொடுத்து அறியக் கூடாது.

தவறு செய்பவர்கள் செய்து விட்டுப் போகட்டும்.

அரசாங்கம் இருக்கிறது. காவல் துறை இருக்கிறது. நாம் ஏன்? அந்தக் குப்பைகளை நம் மூளைக்குள் திணிக்க வேண்டும்.

தீமைகளை கண்டால் விட்டு விலகிப் போய்விட வேண்டும். அதை போற்றவும் வேண்டாம். தூற்றவும் வேண்டாம் என்பது இப்பொழுது புரியும்.

தூற்றப் போகிறேன் என்று அதைப் பற்றி மேலும், மேலும் அறிந்துக் கொண்டால், மனம் சஞ்சலப்படும்.

மன அமைதி வேண்டுமா? அப்படியானால், தீமைகளைப்பற்றி கண்டு கொள்ளாதீர்கள்.

அடுத்தது மூன்றாவது.

நல்லொழுக்கம் கொண்டவரை காணும்போது மகிழ்ச்சி.

நல்லொழுக்கம் என்பதில் நல்ல அறிவு, ஒழுக்கம், நேர்மை போன்ற உயர்ந்த குணங்கள் உள்ளவரைக் காணும்போது மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டும்.

இது என்ன பெரிய காரியமா? என்று தோன்றும்.

இது எளிதான காரியம் அல்ல.

நம்மை விட அறிவில், பண்பில், ஒழுக்கத்தில் உயர்ந்தவர்களை கண்டால், நமக்கு ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை வருவது இயற்கை.

நம்மால் அப்படி இருக்க முடியவில்லையே. அவன் நம்மை விட அறிவாளியாக இருக்கிறானே!... அவள் நம்மை விட அழகாக இருக்கிறாளே!... அவர் நம்மை விட அன்போடும், பண்போடும் இருக்கிறாரே?... என்றெல்லாம் மனதில் தோன்றும்.

அப்படி தோன்றியவுடன் என்ன செய்வோம்?

அவர்கள் சொல்வதை, செய்வதை விமர்சிக்கத் தொடங்குவோம். அதில் குறைகள் காணத் தலைப்படுவோம்.

அது சரியல்ல என்று மறுத்துச் சொல்வோம்.

இவைகள் எல்லாம் முடியாவிட்டால் கூட, *"ஹா... அதெல்லாம் நடைமுறைக்கு ஒத்து வராது. எதார்த்தமாக இல்லை. அவருக்கு என்ன தெரியும் நடைமுறை வாழ்க்கையைப் பற்றி?... இதெல்லாம் கேட்க நல்லா இருக்கும்.*

அவ்வளவுதான்" என்று உயர்ந்த கருத்துகளை தூக்கி எறிந்து விடுவோம்.

"**ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்கு உதவாது**" என்று அதன் பெருமையை குறைத்து, சிறுமைப் படுத்துவோம்.

அது எவ்வளவு பெரிய ஞான நூலாக இருக்கட்டும். சொன்னவர் எவ்வளவு பெரிய ஞானியாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். துச்சமாக தூர தூக்கி எறிந்து விடுவோம்.

நடை முறைக்கு ஒவ்வாத ஒன்றை அவர்கள் சொல்வார்களா? என்றெல்லாம் யோசிப்பது கிடையாது.

ஏதோ நமக்குத்தான் எல்லாம் தெரிந்த மாதிரி, '**அதெல்லாம் சரிப்பட்டு வராது**' என்று ஒரு வரியில் அந்த ஞானங்களை மூட்டைக்கட்டி வைத்து விடுவோம்.

காரணம் என்ன?

நம்மை விட அவன் பெரிய ஆள் ஒன்றும் இல்லை.

அவனுக்கு மட்டும் இது எப்படி தெரியவந்தது? நான் என்ன முட்டாளா? இதெல்லாம் சரிப்பட்டு வராது.

எனவேதான் நான் இதைப்பற்றியெல்லாம் சிந்திக்க வில்லை. இல்லையென்றால், எனக்குத் தெரியாதா? என்பது நமது சிந்தனையாக இருக்கும்.

இப்படி ஒரு சிந்தனை இருந்தால், எத்தனை ஆயிரம் நல்ல விஷயங்களை கேட்டாலும், படித்தாலும் ஒரு முன்னேற்றமும் வரவே வராது.

நல்லவற்றை, உயர்ந்தவற்றை படிக்கும் போதும், கேட்கும் போதும் மனது மகிழ வேண்டும்.

அடடா, என்ன அருமையான விஷயம். இத்தனை நாள் இதை அறியாமல் போய் விட்டோமே?... உடனடியாக, இதை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று தோன்ற வேண்டும்.

அப்படி தோன்றிச் செய்யத் தொடங்கினால், மனம் உயரும், வாழ்வு உயரும். மனதில் திருப்தியும், அமைதியும் பிறக்கும். இது மூன்றாவது வழி.

என்ன சரிதானே? கடைப்பிடிப்பீர்களா?

அடுத்தது நான்காவது, தீமைகளிடம் **விருப்பு, வெறுப்பு** அற்று இருப்பது.

விருப்பு இல்லாமல் இருக்கச் சொன்னால், அது சரி!...

ஏன், தீமையை வெறுக்கக் கூடாது?

நாம் எதன் மேல் நம் மனதைச் செலுத்துகிறோமோ? அதையே நாம் அடைகிறோம்.

நிறைய பேர் உடல் பருமனை குறைக்க வேண்டும் என்று விரும்புவார்கள்.

அவர்கள் எண்ணம் முழுவதும் எப்படி பருமனை குறைப்பது?... எதை சாப்பிட்டால் எடை குறையும்?... எந்த பயிற்சி செய்தால் உடல் எடை குறையும்?... என்ன குடித்தால் எடை குறையும்? என்று எண்ணம் பூராவும் அதிக எடையின் மேலேயே இருக்கும்.

இதற்காக, வைத்தியம் சம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படிப்பதும், **யூ-டியூப்** வீடியோக்களைப் பார்ப்பதும், அதில் கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு வழிமுறைகளையும் செயல்படுத்திப் பார்ப்பதும் என்று ஒரே ஆர்ப்பாட்டம்தான்.

ஆனால், இவர்கள் வாயை மட்டும் கட்டமாட்டார்கள். உடல் எடையைக் குறைக்க எண்ண சாப்பிடலாம்? என்றே அப்போதும் எதையாவது சாப்பிட்டுத்தான் உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பார்கள். யோசிப்பார்கள்!....

அளவறிந்து உண்பவனுக்கு மருந்துகள் தேவைப்படாது.

உணவை மருந்தாக உண்பவனுக்கு, பிற்காலத்தில் மருந்தை உணவாக உண்ண வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

ஆனால், இப்பொழுது, யாரைப்பார்த்தாலும், ஒரு சிறிய பெட்டியில் பலவிதமான வண்ணங்களில் பலவிதமான மருந்துகளை வைத்திருக்கின்றார்கள்.

அதிலுள்ள ஒவ்வொரு வர்ணம் கொண்ட மருந்துகளைக் காட்டி, இது சர்க்கரைக்கு, இது இரத்த அழுத்தத்திற்கு, இது இரத்தம் நீர்த்து எளிதாக இரத்தக்குழாய்களில் பாய்வதற்கு, இது மலச்சிக்கலுக்கு என்று ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒரு மருந்து என்று சாப்பாட்டிற்கு பதிலாக மருந்துகளை உண்டு பெருமையாகவும் பேசிக்கொள்கின்றார்கள்.

மெலிந்து இருந்தால் எப்படி இருக்கும், மெலிந்தால் எப்படி அழகாக இருப்போம், மெலிந்தால் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருப்போம் என்று சிந்தித்தாலும், செயல்பட மாட்டார்கள்.

எடை குறையவே மாட்டேன் என்கிறதே?... என்ன செய்தாலும் இந்த தொப்பை குறைய மாட்டேன் என்கிறதே?... என்று பருமன் மற்றும் தொப்பையின் மேல் அவர்கள் கவனம் எப்பொழுதும் இருக்கும்.

எதில் கவனம் இருக்கிறதோ?... அதையே நாம் அடைவோம்.

தீயவற்றை வெறுக்க வேண்டும் என்றால், அதைப்பற்றி அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும். அது எப்படி செய்யப்பட்டது? என்று தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதனால், நான் அதை செய்யாமல் இருக்க முடியும் என்று தனக்குத் தானே சமாதானம் கூறிக்கொண்டு இதுபோன்ற காரியங்களை தொடர்ந்து செய்வார்கள்.

இப்படி மனம் தீயவற்றில் நிலைத்ததால், நாளடைவில் நம்மை அறியாமல் அது நம்மிடம் வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும் என்பதை இவர்கள் அறியாதவர்கள்.

தீயாரைக் காண்பதுவும் தீதே திருவற்ற
தீயார்சொல் கேட்பதுவும் தீதே - தீயார்
குணங்கள் உரைப்பதுவும் தீதே; அவரோடு
இணங்கி இருப்பதுவும் தீது. - என்பார் ஔவையார்.

தீயவற்றை பார்க்கக்கூடாது, கேட்கக்கூடாது, பேசக்கூடாது, சேர்ந்து இருக்கக்கூடாது.

தீயவை தீய பயத்தலால் தீயவை
தீயினும் அஞ்சப்படும் - என்பார் வள்ளுவர்.

பதஞ்சலியைப் பொறுத்தவரை மனம் சலனம் அடையக் கூடாது. தீயவற்றைன் மேல் வெறுப்பு காட்டினால், மனம் அதையே நினைத்து உழலும்.

தீயவற்றை நினைக்கும்போது மனம் சஞ்சலப்படும்.

எனவே, மனம் அமைதியாக இருக்க வேண்டுமா? தீயவற்றைப் பற்றி **விருப்பு, வெறுப்பு** இல்லாமல் இருங்கள்.

யோக சூத்திரம் - 1.34

மன அமைதி மூச்சு பயிற்சியின் மூலம்

प्रच्छर्दनविधारणाअभ्यां वा प्राणस्य ॥३४॥

ப்ரச்சர்தந விதாரநாப்யாம் வா ப்ராணஸ்ய ||34||

pracchardana-vidhāraṇa-ābhyāṁ vā prāṇasya ||34||

(ரேசக கும்பகத்தால் பிராணனை உணரலாம்)

மூச்சை வெளியேற்றி, நிறுத்தி பின் உள் இழுத்து பின் நிறுத்தி, இப்படி செய்வதன் மூலம் அலையும் மனதை நிலை கொள்ளச் செய்ய முடியும்.

எழுதும் போதும், பேசும் பொழுதும் சில விஷயங்களை பட்டியல் போட வேண்டும் என்றால், எது முக்கியமோ? அதை முதலில் சொல்ல வேண்டும்.

முக்கியத்துவம் குறைந்தவற்றை கடைசியில் சொல்ல வேண்டும்.

பெரியவர்களை முதலில் சொல்லி, மற்றவர்களை பின்னால் சொல்ல வேண்டும்.

இராம, இலக்ஷ்மணன் என்று சொல்ல வேண்டும். இலக்ஷ்மணன், இராமன் என்று சொல்லக் கூடாது.

இலக்கணப்படி அது சரியாக இருக்கலாம். ஆனால் அது முறையன்று.

திருமணப் பத்திரிக்கை அடிக்கும்போது, முதலில் தாத்தாவின் பெயரைச் சொல்லி, அப்பாவின் பெயரைச் சொல்லி, பின்னால் மணமகன் பெயரைச் சொல்ல வேண்டும்.

அதுப்போல, காரியங்களை சொல்ல வேண்டும் என்றால், எதை முதலில் செய்ய வேண்டுமோ? அதை முதலில் செய்ய வேண்டும்.

கடைசியில் செய்ய வேண்டியதை கடைசியில் செய்ய வேண்டும்.

கடைக்குப் போய் சாமான் வாங்கி வா!... என்று சொல்லலாம்.

சாமான் வாங்க கடைக்குப் போ... என்று சொன்னால் நன்றாகவா இருக்கிறது?

அதுப்போல, இங்கே பதஞ்சலி சொல்கிறார்.

மூச்சை வெளியில்விட்டு, உள்ளே இழுத்து நிறுத்துவதன் மூலம் அலையும் மனதை அலைப்பாயாமல் இருக்கச் செய்யமுடியும் என்கிறார்.

முதலில் மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். முடிந்தவரை வெளியேற்ற வேண்டும். நுரையீரல் காலியாக வேண்டும்.

அவ்வாறு, மூச்சை வெளியே விட்ட பின். சிறிது நேரம் நிறுத்துங்கள். உடனே மூச்சை உள்ளே இழுக்காதீர்கள்.

சில நொடிகள் தாண்டி, பின் மெல்லமாக உள்ளே இழுங்கள். எவ்வளவு இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு உள்ளே இழுத்தபின், உடனே வெளியே விடாதீர்கள்.

கொஞ்ச நேரம் நிறுத்துங்கள். பின் மீண்டும் மூச்சை வெளியேற்றுங்கள்.

இப்படி செய்வதன்மூலம் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியும் என்கின்றார்.

மனதில் சலனம் ஏற்பட்டால், கோபமோ, துக்கமோ, காதலோ, காமமோ, எரிச்சலோ, சோகமோ, ஏற்பட்டால் இதை செய்து பாருங்கள்.

மூச்சை முழுவதுமாக வெளியேற்றி, சிறிது நேரம் நுரையீரலை காலியாக வைத்து இருந்து, பின் முழுவதும் நிரப்பி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் வெளியேற்றி...

இப்படி சில முறை செய்தால், எந்த மன அழுத்தமும் உடனடியாகக் குறைந்து போய் விடும்.

அது எப்படி மூச்சை இழுத்து, நிறுத்தி, விட்டு, நிறுத்தினால் மன அழுத்தம் போகும்?

பொதுவாக, மனித தேகம் ஐந்து உறைகளால் ஆனது என்றும், அவைகளை "**பஞ்ச கோஷங்கள்**" என்றும் சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது.

அதில், பிராணமய கோஷத்திற்கும், மனோமய கோசத்திற்கும் உள்ள தொடர்புகள் விளக்கப்படுகின்றன.

நம் மனதின் சிந்தனை ஓட்டம் நமது சுவாசத்தை பொறுத்தே அமைகிறது.

ஒவ்வொரு மன நிலைக்கும் ஏற்றவாறு ஒரு வித சுவாச நிலை இருக்கும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது மூச்சு ஒரு விதமாக ஓடும்.

துக்கமாக இருந்தால் இன்னொரு விதமாக ஓடும்.

அதுப்போல, கோபம் வரும்போது மூச்சு வேக, வேகமாக வரும். காமத்திலும் அப்படித்தான் மூச்சு வேக, வேகமாக இருக்கும்.

மேலே சொன்ன மாதிரி மூச்சை வெளியேற்றி, நிறுத்தி, உள் இழுத்து நிறுத்தினால்... அது எந்த ஒரு மன நிலையோடும் சேர்ந்த ஒன்று அல்ல.

எனவே, அப்படி செய்யும்போது கோபம், துக்கம், மகிழ்ச்சி, எரிச்சல் என்று எதுவும் இருக்காது. எந்த மன நிலையில் இருந்தாலும், அது உடனடியாக மாறி விடும்.

மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது, மனச் சோர்வு ஏற்படும் போது இப்படி செய்துப் பாருங்கள்.

இந்த அற்புதமான எளிய வழிக்கு ஒரு ரூபாய் கூட செலவழிக்க வேண்டாம். இருந்த இடத்திலேயே அமர்ந்து இருந்து செய்துப் பார்க்கலாம்.

யோக சூத்திரம் - 1.35

மன அமைதி பெற

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थिति निबन्धिनी ॥३५॥
விஸயவதி வா ப்ரவ்ருதி ருத்பந்நா மனஸ: ஸ்திதி நிபந்திநீ ॥35॥

viṣayavatī vā pravr̥tti-rutpannā manasaḥ sthiti nibandhinī ॥35॥

(உணர்வுகள் மேம்பட்டால் மனம் திடப்படும்)

ஏதோ ஒன்றுக்கு ஒன்று சம்பந்தம் இல்லாத வார்த்தைகளைப் போல இருக்கிறது அல்லவா?

நாம் சேர்ப்போம்.

நமக்கு சில விஷயங்கள் பிடிக்கிறது. சில விசயங்கள் பிடிப்பதில்லை.

சில பேரைக் கண்டால் சந்தோஷமாக இருக்கிறது. சிலரை நினைத்தாலே கோபமும், எரிச்சலும் வருகிறது.

சில அனுபவங்கள் சுகமாக இருக்கிறது. சில அனுபவங்கள் வருத்தத்தை கொண்டு வருகின்றன.

நல்லதோ, கெட்டதோ?... சுகமோ, துக்கமோ?... எதுவாக இருந்தாலும், அவைகள் மனதில் சில அலைகளை கிளப்பி விடுகின்றன.

நல்லவை, சுகமானவை என்றால், அவைகள் மீண்டும், மீண்டும் வேண்டும் என்ற ஆசை பிறக்கிறது. இன்னும் அதிகம் வேண்டும் என்கின்றது.

ஒரு வேளை மீண்டும் கிடைக்காதோ? என்று கவலையும், பயமும் பிறக்கிறது.

கெட்டவை, தீயவை என்றால், அவைகள் மீண்டும் வராமல் இருக்க மனம் ஆசைப்படுகிறது. வந்தால் என்ன செய்வது? என்று யோசனை செய்கிறது. வராமல் எப்படி காத்துக் கொள்வது? என்று சிந்திக்கிறது.

எப்படி இருந்தாலும், அனைத்து விஷயங்களும், அனுபவங்களும் மனதில் எண்ண அலைகளை தூண்டி விட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன.

சித்தம் கலங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. கலங்கிய சித்தத்தில் ஒரு தெளிவும் பிறக்காது.

சரி!

விஷயங்களையும், அனுபவங்களையும் விட்டு விட முடியுமா? என்றால், அதுவும் முடியாது.

பின் என்னதான் வழி?

அனுபவிக்கவும் வேண்டும். ஆனால், அதனால் பாதிப்பும் இருக்கக் கூடாது என்றால், எப்படி முடியும்?

முடியும்.

அதற்கு, பதஞ்சலி முனிவர் வழி சொல்கிறார்.

"**அனுபவங்களை அறிவதன் மூலம்**" என்கிறார்.

அது என்ன அனுபவங்களை அறிவதன் மூலம்?

உதாரணமாக, உங்களுக்கு தலை வலிக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடனே என்ன செய்வீர்கள்?

ஏதேனும் ஒரு தலைவலி தைலம் இருந்தால், அதை எடுத்து போடுவீர்கள். சில பேர் கை பக்குவமாக ஏதையாவது அரைத்து பத்து போடுவார்கள். இன்னும் சிலர் சூடாக ஒரு கப் காபி குடித்தால் சரியாகி விடும் என்று காபி குடிப்பார்கள். சிலர், தலையை இறுக்க துண்டால் கட்டுவார்கள். சிலர் உடனடியாக மாத்திரையை விழுங்குவார்கள்.

ஆக, வழி எதுவாக இருந்தாலும், அந்த வலியில் இருந்து உடனடியாக விடுதலை பெற வேண்டும் என்பதே நோக்கம்.

பொதுவாக, வலியோடு போராடுவீர்கள். எப்படியாவது அதை விரட்டி விட வேண்டும். அதிலிருந்து விடுதலை அடைய வேண்டும் என்று நினைப்பீர்கள்.

சரி தானே!...

மாறாக, இப்படி செய்துப் பாருங்கள் ஒரு முறை.

வலி எங்கே இருக்கிறது?. எந்த இடத்தில் இருக்கிறது. எவ்வளவு அழுத்தமாக வலிக்கிறது, வலி விட்டு, விட்டு வருகிறதா?... அல்லது தொடர்ந்து இருக்கிறதா?... வலிக்கும் போது வேறு என்ன செய்கிறது?... என்று வலியோடு ஒன்றி இருந்து பாருங்கள். அதனுடன் ஒன்றி இருங்கள்.

அதைவிடுத்து, அதை விட்டு விலக வேண்டும், அதை விரட்டி அடிக்க வேண்டும் என்று நினைக்காமல். உங்கள் கவனம் முழுவதையும் அந்த வலியின் மேல் வையுங்கள்.

நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்!...

அந்த வலி போகிறதோ இல்லையோ?... ஆனால், அது உங்களை சிரமப்படுத்தாது. வலி இருக்கும். ஆனால், அது உங்களை பாதிக்காது.

அதுவே, நீங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வலியோடு போராடுகிறீர்களோ?... அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது வலிமை பெறும்.

ஆகவே, வலியோடு ஒன்றி இருங்கள். வலி போய் விடும்.

வலி மட்டும் அல்ல, மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது, எது மகிழ்ச்சி தருகிறது?... மகிழும்போது என்ன நிகழ்கிறது?... எது சந்தோஷத்தை தூண்டுகிறது? என்று மகிழ்ச்சியைப் பற்றி ஆராயுங்கள்.

நாளடைவில் துன்பமும், இன்பமும் வரும். ஆனால், அவைகள் உங்களை பாதிக்காது.

வந்தாயா, வா!... என்றும், **போகிறாயா போ!...** என்றும் சொல்லும் பக்குவம் வரும்.

நாம் வேறு, நம் அனுபவம் வேறு என்று நாம் பிரித்து விடுகிறோம்.

நாமே அனுபவம் என்று ஆகும்போது, **அனுபவிப்பன் என்று யாரும் கிடையாது. எனவே அனுபவமும் கிடையாது.**

அனுபவம் இல்லாத இடத்தில் மன சஞ்சலங்கள் வராது.

லட்டை வாயில் போட்டவுடன் கரைகிறதா?

சந்தோஷமாக இருக்கிறதா?...

ஒரு நிமிடம் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு, யோசித்துப் பாருங்கள்!....

எது சந்தோஷம்? லட்டா? அல்லது வாயில் உள்ள சுவையா?

சுவை என்றால், அது எங்கே இருக்கிறது? லட்டிலா? நாக்கிலா? மூளையிலா? மனத்திலா?

சிந்தித்துப் பாருங்கள்!....

எங்கிருந்து அந்த இன்பம் வருகிறது?

வெளியில் இருந்தா? உள்ளிருந்தா? அல்லது இரண்டும் சேரும் ஒரு புள்ளியிலா?

இரண்டும் கலக்கும் ஒரு புள்ளி என்றால், அது எது?

அது என்ன?

அனுபவிக்கப்படும் பொருள், அனுபவிப்பவன், அனுபவம் இந்த மூன்றும் ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு புள்ளியில் நிற்கும்.

அதை அறிந்துக் கொண்டால், அங்கே இன்பமும், துன்பமும் இல்லை.

"**இன்பமுந் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே**" என்பார் மணிவாசகர்.

"**ஞானிக்கில்லை இன்பமும் துன்பமும்**" என்பார் அதிவீரராம பாண்டியர் வெற்றி வேற்கையில்.

"**அல்லும் பகலுமில்லாச் சூதான தற்ற வெளிக்கே யொளித்துச்சும் மாவிருக்கப்**" என்பார் அருணகிரிநாதர்.

அல்லும், பகலும் என்றால் இரவும், பகலும் என்று அர்த்தம்.

இதைத்தான் பகவான் ஸ்ரீ ரமணமகரிஷி பாடும்போது, “**இராப்பகல் இல்லா வெட்டவெளி தன்னில் விளையாடலாம் வா! அருணாசலா**” என்று பாடுகின்றார்.

அதன் உள்ளார்ந்த அர்த்தம் துன்பமும் (இரவு) இன்பமும் (பகல்) என்று பொருள்.

இரண்டும் அற்று “**சும்மா இருக்க வேண்டும்**” என்கிறார்.

சும்மா இருத்தல் என்பது, அன்றாட கடமைகளை செய்துகொண்டே எண்ணங்கள் அற்ற சகஜ நிலை என்பதாகும்.

ஆகவே, அனுபவங்களோடு ஒன்றுங்கள்.

நல்ல சூரிய உதயத்தைப் பார்த்தால் "**ஆகா என்ன அழகு!**" என்று நினைக்காதீர்கள்.

அந்த அழகோடு ஒன்றுங்கள்.

அந்த அழகும், அந்த அழகு தரும் அனுபவமும் உங்களுக்குள் ஒன்றாகி விடும்.

நம்மை ஒருவர் திட்டி விடுகிறார் அல்லது அவமானப் படுத்தி விடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உடனே அவர் மேல் கோபம் வருகிறது. அவருக்கு ஏதாவது தீமை செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது.

பதிலுக்கு நாமும் திட்டுகிறோம், அல்லது கடுமையான சொற்களை கூறுகிறோம். அவர்களுக்கு ஏதாவது தீமை வர வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்.

இப்படி சொல்லி விட்டானே!... அவனை எவ்வளவு நல்லவன் என்று நம்பினேன், இப்படி செய்து விட்டானே? என்று கிடந்து புலம்புகிறோம்.

மனதில் அலை அடிக்கிறது.

நடந்து முடிந்த சம்பவம் நம்மை அலைக்கழிக்கிறது.

இப்படி ஒன்று நடந்தால் பரவாயில்லை. வீட்டில் கணவன் மனைவிக்கிடையே ஏற்படும் சிக்கல்கள், மாமியார், மருமகள், பிள்ளைகள், உறவுகள், நண்பர்கள், அலுவலகத்தில் உயர் அதிகாரிகள், கீழே வேலை செய்பவர்கள், உடன் இருப்பவர்கள் என்று ஆயிரம் வழிகளில் நெருக்கடிகள் ஏற்படுகின்றன.

ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பக்கம் இழுத்துக் கொண்டு போகின்றது. ஒன்று ஓய்ந்தால் இன்னொன்று புறப்படுகிறது.

எப்போதும் நம்மை ஒரு மன அழுத்தத்திலேயே வைத்து இருக்கின்றன. இவர்களை நாம் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அவர்கள் ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே தான் இருப்பார்கள். பின், இதில் இருந்து விடுபட வழி என்ன?

இந்த அவமானங்கள், சிறுமைப்படுத்துதல் போன்றவைகள் ஏன் நம்மை வருத்துகின்றன?

நான் அறிவாளி என்று என்னை நான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றேன். மற்றவன் என்னை முட்டாள் என்றால் எனக்கு கோபம் வருகிறது.

என்னுடைய எண்ணங்களுக்கும், மதிப்பீடுகளுக்கும் அவனுடைய எண்ணங்களுக்கும், மதீப்பீடுகளுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளிதான் இந்த கோபம் மற்றும் கவலைக்கு காரணம்.

என் மதிப்பீடு சரிதானா?... என்று நான் சிந்திக்க வேண்டும்.

ஒரு வேளை அவன் சொல்வது சரியாகக் கூட இருக்கலாம். ஒரு வேளை அது சரியாக இருந்தால், நான் என்னை மாற்றிக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

ஒரு வேளை அவன் சொல்வது தவறாக இருந்தால், நான் ஏன் கவலைப் படவேண்டும்?... தவறு செய்தவன் அவன் தானே!..

இதில், யார் சரி?, யார் தவறு? என்பது அல்ல கேள்வி.

நமது கவலைகளுக்கு, துன்பங்களுக்குக் காரணம் நம் எண்ணங்களே!...

எண்ணங்களின் நமது மதிப்பீடே காரணம் என்று அறிந்து கொண்டால், நமக்கு ஒரு எண்ணம் / மதிப்பீடு இருப்பதைப் போல மற்றவர்களுக்கும் இருக்கும் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி ஆயிரம் பேர் ஆயிரம் அபிப்ராயங்கள் வைத்து இருந்தால், அதில் சில நம்மோடு ஒத்துப்போகும். சில ஒத்துப்போகாது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை அறியும்போது, மற்றவர்களின் எண்ணங்கள் நம்மை பாதிக்காது. இல்லையென்றால், யார் என்ன சொன்னாலும் உடனே மேலும், கீழும் குதித்துக்கொண்டு இருப்போம். சொல்பவர்கள் சொல்லி விட்டுப் போகட்டும். நீங்கள் உங்கள் மன அமைதியை இழக்காதீர்கள்.

கேள்விப்படும் எல்லாவற்றிற்கும் நீங்கள் எதிர் வினை புரிய வேண்டாம். அதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளவும் வேண்டாம். மறுக்கவும் வேண்டாம். அது அவர்கள் எண்ணம் என்று விட்டு விட்டுப் போய் விடுங்கள்.

அவ்வளவுதான்!...

மனம் அமைதி அடையும் போது, தெளிவு பிறக்கும். அந்த தெளிவில் இருந்து இன்பம் தோன்றும்.

யோக சூத்திரம் - 1.36

மன அமைதி பெற - உள்ளொளி

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥३६॥

விசோகா வா ஜ்யோதிஸ்மதி ॥36॥

viśokā vā jyotiṣmatī ॥36॥

(ஜோதி வடிவான மதியினால் சோகம் நீங்கும் - சோகம் அடங்க ஜோதி வடிவான மதியை உணரலாம் - ஆன்ம ஜோதியை அனுபவித்தால் மன அமைதி)

அது என்ன கவலை இல்லாமல், ஜ்யோதி மயமான?

ஒரு வயதான பெரியவர் ஒருமுறை மிகுந்த கால் வலியால் அவதிப்பட்டார். மருத்துவரிடம் சென்று காண்பித்த போது, மருத்துவர் கூறினார் *"உங்கள் காலில் சீழ் பிடித்து இரணமாகி விட்டது. இதை தீர்க்க ஒரே வழி, காலை எடுத்து விடுவதுதான். இல்லையென்றால் அதுமேலும் பரவி உயிருக்கே ஆபத்தாகி விடும். காலை எடுக்க கொஞ்சம் செலவு ஆகும். ஒரு ஐம்பதாயிரம் ஆகும்"* என்று கூறிவிட்டார்.

அந்த பெரியவர் திகைத்துப் போனார். காலை எடுக்க ஐம்பதாயிரம் என்றால், காலைக் கொடுக்க எவ்வளவு வேண்டும்? எத்தனை இலட்சம் கொடுத்தால் ஒரு கால் கிடைக்கும்?

ஒரு கால் மட்டுமா?

கால், கை, கண், இதயம், மூளை, நுரையீரல் என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் எவ்வளவு தருவது?

எத்தனை கோடி கொடுத்தால் இந்த உடம்பில் உள்ள அனைத்தும் கிடைக்கும் என்று நினைத்துப் பார்த்தார். இந்த உடல் விலை மதிப்பற்றது என்று அறிந்து கொண்டார். இது நமக்கு இலவசமாக கிடைத்திருக்கிறது.

ஒரு ரூபாய்கூட செலவு செய்யாமல் இதை நாம் பெற்றிருக்கிறோம். இது நமக்கு கிடைத்த பரிசு.

சரி!, உடல் கூட ஒரு மாதிரி கிடைத்து விடலாம். இப்போதெல்லாம் நிறைய செயற்கை உறுப்புகள் வருகின்றன.

செயற்கை கால், செயற்கை கை என்றெல்லாம் வருகிறது. உடல் கிடைத்தாலும், உயிர் கிடைக்குமா?

சரி!, உயிரும் கிடைத்து விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். எத்தனையோ பேர் கோமாவில் கிடக்கிறார்கள். உடல் இருக்கிறது. உயிர் இருக்கிறது. இருந்தும் என்ன பயன்?...

சரி!, உடல் இருக்கிறது, உயிர் இருக்கிறது.

உடலும் நன்றாக ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது. நடக்க, பேச, சாப்பிட, என்று வழக்கமான அனைத்து செயல்களும் செய்ய முடிகிறது.

ஆனால், ஞாபக மறதி (Alzheimer) போன்ற நோய் இருக்கிறது. பெற்றோர் யார்?, பிள்ளை யார்?, மனைவி யார்?, கணவன் யார்?, நம் வீடு எது?... என்று எதுவும் ஞாபகம் இருப்பதில்லை. கையில் உணவை எடுத்தால் அதை என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாது. யாராவது ஊட்டி விட வேண்டும்.

சரி!, இவைகள் எல்லாம் சரியாக இருந்தாலும், மனம் சரியாக இருக்க வேண்டும் அல்லவா?

உலகை, உறவுகளை அறிந்து, அவற்றை அனுபவிக்க மனம் சரியாக இல்லை! என்றால் என்ன செய்வது?...

நாளும் ஒரு வக்கிரம், கோபம், காமம், பொறாமை என்ற குப்பைகள் நம்மை மூடிக் கொண்டால், நம் வாழ்க்கை சுவைக்குமா?

யோசித்துப் பாருங்கள்!...

நம்மிடம் எவ்வளவு பெரிய விலை மதிக்க முடியாத சொத்து இருக்கிறது. நமக்குள் ஒளி விடும் அந்த சக்தி, நம்மை நாளும் வழி நடத்துகிறது.

நல்லது கெட்டது எது? என்று சொல்கிறது. ஆபத்தில் இருந்து நம்மை விலகி நடக்க வைக்கிறது. இன்பங்களை இரசிக்க வைக்கிறது. துன்பத்தில் இருந்து விடுபட சிந்திக்க வைக்கிறது. அந்த சக்திதான் "**ஒளிமயமான**" ஒன்று என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார்.

இதைத்தான், "**உள்ளொளி பெருக்கி**" என்பார் மணிவாசகப் பெருமான்.

பால் நினைந்து ஊட்டும் தாயினும்
சாலப் பரிந்து நீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தம் ஆய
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறம் திரிந்த
செல்வமே! சிவபெருமானே!
யான் உனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந்தருளுவது இனியே!

அதன் ஆற்றல் அபரிமிதமானது. அதற்கு முன்னால், இந்த பணம், காசு, வீடு, வாசல் என்பதெல்லாம் ஒன்றும் இல்லை.

அந்த சக்தி நம்மிடம் இருக்கிறது என்று நாம் அறியும் போது, இந்த உலக பொருள்கள் அற்பமாகத் தெரியும்.

பல கோடிக்கு சொந்தமான ஒருவன், ஒரு பத்து ரூபாய் கிடைத்தால் எவ்வளவு சந்தோஷப்படுவான்? கிடைத்தால் சந்தோஷம். கிடைக்காவிட்டால், அது ஒன்றும் பெரிய துக்கம் இல்லை அவனைப் பொருத்தவரை. காரணம், அவனிடம் இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கிறது. இது என்ன ஒன்றுமில்லை! என்று சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வான் அல்லவா?

ஆனால், அதே பத்து ரூபாய் ஒரு பிச்சைக்காரனுக்கு கிடைத்தால், அது அவனுக்கு ஒரு பெரிய விஷயம்.

இதில், ஒளிந்துக்கொண்டுள்ள உண்மை என்ன?...

நாம் உலகில் உள்ள பொருள்களின் பின்னால் போகிறோம். அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று அலைகிறோம்.

காரணம், நம்மிடம் இருக்கும் செல்வத்தின் மதிப்பு தெரியாமல். அந்த பிச்சைக்காரனைப்போல அலைகிறோம்.

நீங்கள் உலகில் விலை மதிக்க முடியாத சொத்துகளின் முதலாளி. இதை நீங்கள் அறிந்தால், உங்களுக்கு இந்த உலகின் மொத்த பொருள்களும் ஒரு பெரிய விஷயம் இல்லை! என்று புரிய வரும்.

யோக சூத்திரம் - 1.37

மன அமைதி பெற - பற்றில்லாதவனை பற்றுக

वीतराग विषयम् वा चित्तम् ॥३७॥

வீதராக விசயம் வா சித்தம் ॥37॥

vītarāga viṣayam vā cittam ॥37॥

(மன அமைதியை - ஆசையற்ற நிலையில் உணரலாம்)

மன அமைதி பெற, பற்றினை துறந்தவர்களை பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

சூத்திரத்தின் அர்த்தம் பற்றி பிறகு பார்ப்போம்.

நாம் பல சினிமா, டிவி சீரியல்கள், நாவல்கள், கதைகள் எல்லாம் படிக்கிறோம். அவற்றை பார்க்கும் போதோ, படிக்கும் போதோ அவற்றில் உள்ள பாத்திரங்கள் நம்மை பாதிக்கின்றன அல்லவா?.

ஒரு நகைச்சுவை நடிகர் ஏதாவது செய்தால், நமக்கு சிரிப்பு வருகிறது.

வில்லன் நடிகர் கதாநாயகனுக்கோ, கதாநாயகிக்கோ ஏதாவது தீங்கு செய்தால், அவன் மேல் வெறுப்பு வருகிறது. கதாநாயகன் மற்றும் கதாநாயகி மேல் பரிதாபம் வருகிறது.

சிறுவர்கள், ஆக்ஷன் கதாநாயகர்களை பார்த்து விட்டு அதுப்போல, செயல் செய்ய முயற்சிப்பார்கள்.

இளைஞர்கள், இளம்பெண்கள் படங்களில் வரும் காதல் காட்சிகளைப் பார்த்துவிட்டு, நமக்கும் அதுப்போல ஒரு துணை கிடைத்தால் எப்படி இருக்கும்? என்று மனதுக்குள் கற்பனை செய்துக்கொண்டு அவர்களோடு கனவில் காதல் கொள்வார்கள்.

இல்லை என்று சொல்ல முடியுமா?

கல்லூரிகளில் சில விரிவுரையாளர்கள் மிக நன்றாக பாடம் நடத்துவார்கள். அடடா, படித்தால் இப்படி படிக்க வேண்டும். அவருக்கு என்ன ஒரு ஞானம்?... என்ன ஒரு தெளிவு?... நாமும் அவரைப் போல படிக்க வேண்டும் என்று மாணவர்களுக்கு ஒரு உத்வேகம் வரும் அல்லவா?

சரி, அதுக்கும் இந்த சூத்திரத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

மனம் அமைதி இழப்பதற்கு காரணம், விஷயங்களின் மேல் உள்ள பற்று. ஆசைகள்.

பொருள்கள் மேல், அனுபவங்களின் மேல் உள்ள ஆசைகள்.

அது எல்லாருக்கும் தெரிகிறது. ஆனால், ஆசையை விட முடிவதில்லை.

துன்பம் என்றாலும், அந்த ஆசைகளை பற்றிக் கொண்டு அல்லாடுகிறோம்.

ஆசையை விட முடியுமா?

ஆசைகளை விட்டு விட்டால், வாழ்க்கை சுவையாக இருக்குமா?

ஆசையை எப்படி விடுவது?

நாம் இதுவரை எந்த ஆசையையும் விட்டதில்லை.

சொல்லப் போனால், ஆசைகளை வளர்த்துக் கொண்டே போகிறோம்.

எனவே, ஆசைகளை விடுவது என்பது என்ற ஒன்றே நம்மால் நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியாத ஒன்றாக இருக்கிறது.

பின் இதற்கு என்னதான் வழி.

ஆசையை விடு!... ஆசையை விடு!... என்று சொன்னால் மட்டும் போதாது. எப்படி விட வேண்டும்? என்றும் சொல்ல வேண்டும் அல்லவா?

அதற்குத்தான் பதஞ்சலி முனிவர் வழி சொல்கிறார்.

நாம் எதைப் பார்க்கிறோமோ?, படிக்கிறோமோ?, கேட்கிறோமோ? அவற்றால் நாம் பாதிக்கப்படுகிறோம்.

சில நாம் அறிந்து நடக்கிறது. சில நாம் அறியாமல் நடக்கிறது.

எனவே, ஆசைகளை விட்டவர்களை, துறவிகளை, ஞானிகளை, பெரியவர்களை அடிக்கடி காணுங்கள், அவர்கள் சொல்வதை கேளுங்கள், அவர்கள் வாழ்க்கை முறையைப் பாருங்கள்.

அதில் இருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உங்களை அறியாமலேயே உங்களுக்குள் வந்து சேர்ந்து விடும்.

நீங்களாக ஆசையை விட முயற்சிக்க வேண்டாம்.

ஆசையை விட்டவர்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் சொல்வதைக் கேளுங்கள். முடிந்தால் அவர்களோடு வாழ்ந்து பாருங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆசை உங்களை விட்டு தானே போய் விடும்.

பற்றுக பற்றற்றான் பற்றினை அப்பற்றைப்
பற்றுக பற்று விடற்கு. - திருக்குறள்

பற்றை விட்டவர்களின் பற்றை பற்றிக் கொள்ளுங்கள் என்கிறார் வள்ளுவர்.

ஏன்? அப்படி பற்றிக்கொண்டால், நாளடைவில் நமக்கும் அந்த பற்றற்ற தன்மை வந்து விடும்.

நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே நலமிக்க
நல்லார்சொற் கேட்பதுவும் நன்றே - நல்லார்
குணங்க ளுரைப்பதுவும் நன்றே அவரோ
டிணங்கி யிருப்பதுவும் நன்று. என்கின்றார் ஔவையார்.

நல்லாரை காண்பது, அவர்கள் சொல்வதை கேட்பது, அவர்களைப் பற்றி பேசுவது, அவர்களைப் போல வாழ்வது, அவரோடு நட்பு கொள்வதும் நல்லது என்கிறார்.

ஏன்?

அப்படி இருக்கும்போது, நம்மை அறியாமலேயே நல்லவை நமக்குள் வந்து குடி ஏறிவிடும்.

இனியது கேட்கின் தனிநெடு வேலோய்
இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது
அதனினும் இனிது ஆதியைத் தொழுதல்
அதனினும் இனிது அறிவினர்ச் சேருதல்
அதனினும் இனிது அறிவுள்ளாரைக்
கனவினும் நனவினும் காண்பது தானே!

கடவுளை தொழுவதை விட, அறிவுள்ளவர்களை காண்பது இனிது என்கிறார். நேரில் பார்க்க முடியாவிட்டால், கனவிலாவது காண வேண்டும் என்கிறார்.

நல்லவர்களின் சேர்க்கை, அறிஞர்களின் சேர்க்கை ஆசையை விட உதவும். அது துன்பங்களில் இருந்து விடுபட உதவும். அது மன அமைதிக்கு வழி வகுக்கும். நல்லவர்களை. அறிவுள்ளவர்களை தேடிக் கண்டு பிடியுங்கள்.

அவர்கள் தொடர்பு, உங்கள் வாழ்வை வசந்தமாக்கும்.



யோக சூத்திரம் - 1.38

மன அமைதி பெற - தூக்கத்தில் வரும் அறிவு

स्वप्ननिद्रा ज्ञानाअलम्बनम् वा ॥३८॥

ஸ்வப்னநித்ரா ஞானாலம்பனம் வா ॥38॥

svapna-nidrā jñāna-ālambanam vā ॥38॥

(உறக்கம், கனவின் மூலம் ஞானம் கிட்டும்)

விழித்திருக்கும் போதே ஒண்ணும் புரிவதில்லை. இதில், தூக்கத்தில், கனவில் வரும் ஞானத்தில் இருந்து என்ன புரியப் போகிறது?

விழித்திருக்கும் போது நாம் எப்படி அறிவை பெறுகிறோம்? என்று சிந்தித்துப் பார்ப்போம்.

யாராவது ஏதாவது சொன்னால், நாம் என்ன செய்கிறோம்? நமக்கு அந்த விஷயத்தைப் பற்றி நமக்கு ஏதோ ஒரு அபிப்பிராயம் இருக்கும்.

அந்த புது விஷயம் நமது பழைய அபிப்பிராயத்தோடு ஒத்துப் போனால், "**சரிதான்... இது தான் எனக்கு ஏற்கனவே தெரியுமே**" என்று அலட்சியமாக விட்டு விடுகிறோம்.

ஒருவேளை புதிதாக சொல்லப்படும் செய்தி நமது பழைய சிந்தனையோடு ஒத்துப் போகவில்லை என்றால், என்ன செய்வோம்?

"இதெல்லாம் கதைக்கு ஆகாது"

"நடை முறைக்கு ஒத்து வராது"

"வாழ்க்கையில் கடை பிடிப்பது கடினம்"

"கேக்க நல்லா இருக்கு, ஆனால் இதெல்லாம் செய்ய முடியாது" என்று தள்ளி விடுகிறோம்.

புதிதாக நாம் எதையும் ஏற்றுக் கொல்வதில்லை.

நாம் பெரிய பக்தராக இருந்தால், யாரவது வந்து கடவுள் இல்லை என்று சொன்னால், நம்மால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. அவர் எவ்வளவு சொன்னாலும், ஒரு துளி கூட நம் அறிவில் ஏறாது.

நாம் எதையுமே திறந்த மனத்தோடு, அணுகுவது இல்லை. எல்லாவற்றிக்கும் ஒரு திரை போட்டிருக்கிறோம்.

நமக்கு தெரிந்தது, நாம் நம்புவது மட்டும்தான் உண்மை. மற்றவை எல்லாம் பொய் என்று நினைக்கிறோம்.

நம் நம்பிக்கைக்கு எதிராக யார் என்ன சொன்னாலும் நம்மிடம் ஒரு எதிர்ப்பு உண்டாகிறது. சொல்பவர்களிடம் சண்டை போடத் தயாராகிறோம்.

சில பேர் வன்முறையில் இறங்குகிறார்கள். சிலர் வன்மத்தை மனதிலேயே வைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

"**அவன் கிடக்கிறான் மடையன். அவனுக்கு என்ன தெரியும்**" என்று மனதுக்குள் திட்டுகிறார்கள்.

இந்த எதிர் மறை உணர்வினால் இரண்டு விஷயங்கள் நிகழ்கின்றன.

ஒன்று, நாம் புதிதாக எதையுமே கற்றுக்கொள்வதில்லை. எனவே, நம் அறிவு வளர்வதில்லை. நாம் அறிந்தது, தெரிந்தது, நம்பியதை மட்டுமே மீண்டும், மீண்டும் படிக்கிறோம். ஏற்றுக் கொள்கிறோம். மற்றவற்றை மறுத்து விடுகிறோம். **அறிவு வளர்ச்சி** என்பது நின்று போகிறது.

இரண்டாவது, நம் கருத்துகளுக்கு எதிர் கருத்தை கொண்டவர்களை வெறுக்கிறோம். அவரகள் மேல் ஒரு கோபமும், எரிச்சலும் கொள்கிறோம். இவைகள் நம் மன அமைதியை குலைக்கின்றன.

எதையும் திறந்த மனத்தோடு ஏற்றுக் கொள்வதன்மூலம், புது புது விஷயங்கள் நமக்கு கிடைக்கின்றன. அவைகள் நம்மை அறியாமலேயே நமக்குள் இறங்குகின்றன.

அவைகள், நம்மை அறியாமலேயே நம்முள் ஒரு தாக்கத்தை, பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. அதைத்தான், தூக்கத்தில் கனவில் வரும் ஞானம் என்கிறார்.

நம்மை அறியாமலேயே, நம்முள் தோன்றும் ஞானம். அது கனவு மாதிரிதானே. புது புது ஞானங்களை உங்களுக்குள் வர விடுங்கள். பழையனவற்றை தூக்கி எறியுங்கள்.

எந்த கருத்தையும், ஒரு எதிர் வினையோடு, ஒரு எதிர்போடு சந்திக்காதீர்கள்.

ஒரு சின்ன குழந்தையின் ஆர்வத்தோடு அணுகுங்கள். அது உங்கள் மனதை சுத்தப்படுத்தும். உங்கள் அறிவின் ஆழத்தை, அகலத்தை அதிகப்படுத்தும்.

அந்த ஞானம், மன அமைதிக்கு வழி வகுக்கும்.

புது வெள்ளம் பெருகி வரட்டும்!. வழி விடுங்கள்.

பாதையை மறைக்காதீர்கள்.

யோக சூத்திரம் - 1.39

மனதுக்கு பிடித்ததை தியானம் பண்ணு

यथाअभिमतध्यानाद्वा ॥३९॥

யதா அபிமத த்யானாத்வா ॥39॥

yathā-abhimata-dhyānād-vā ॥39॥

(எதை வேண்டுமானாலும் தியானிக்கலாம்)

மனதுக்கு எது பிடிக்கிறதோ?, அதை தியானம் செய்!.

இது என்ன புதிதாக இருக்கிறது!

மனம் அமைதி பட வேண்டும் என்றால், இறைவனை நோக்கி அல்லவா தியானம் செய்ய வேண்டும்?... அல்லது ஒரு ஒளியை, ஜோதியை நினைத்து தியானம் செய்யலாம். அல்லது ஓம்காரத்தை தியானம் செய்யவேண்டும் என்று அல்லவா? கேட்டு இருக்கிறோம்.

இவர் என்ன புதிதாக சொல்கிறார்.

'**மனதுக்கு பிடித்ததை தியானம் செய்!**' என்று.

ஒன்றும் புரியலையே!...

ஒருத்தருக்கு ஒரு நடிகையை பிடிக்கும், சிலருக்கு மது அருந்த பிடிக்கும், சிலருக்கு சாப்பிட பிடிக்கும், இப்படி ஆளாளுக்கு ஒண்ணு பிடிக்கும் என்றால், இதையெல்லாம் வைத்து எப்படி தியானம் செய்வது?

சரி!, அப்படியே அவற்றை தியானம் செய்தால் என்ன கிடைக்கப் போகிறது?

எவ்வளவு நேரம்தான் ஒரு அழகான பெண்ணைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டே இருக்க முடியும்.

சலிக்காதா? அப்புறம் என்ன செய்வது?...

ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம்.

சிந்திப்போம்!....

முதலில் மனதை அடக்க முயற்சி செய்யக் கூடாது.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நாம் மனதை அடக்க முயற்சி செய்கிறோமோ?... அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அது திமிறிக் கொண்டு ஓடும்.

பெரிய பெரிய ஞானிகள் எல்லாம் மனதை அடக்க முயன்று தோல்வி அடைந்து இருக்கிறார்கள்.

அருணகிரிநாதர் அரை நிமிடம் மனதை அடக்க முடியாமல் தவித்து இருக்கிறார்.

சரண கமலா லயத்தை அரை நிமிட நேர மட்டில் தியானம் பண்ண முடியாத தன்னை சட கசட மூட மட்டி என்று திட்டிக் கொள்கிறார்.

மனதை அதன் போக்கில் போய் அதை வசப்படுத்த வேண்டும்.

மனதின் இயல்பு எதையாவது பற்றிக் கொள்ளுவது. எதையும் பற்றாமல் மனதால் தனித்து இருக்க முடியாது. ஏதோ ஒரு பிரச்சனை, பேச்சு, டிவி, புத்தகம், சாப்பாடு என்று அதற்கு ஒரு பற்றுக் கோடு வேண்டும்.

ஓடுகின்ற மனதை கட்டி இழுத்தால், அது இழுக்க நாம் இழுக்க இறுதியில் நாம் தளர்ந்து போவோம்.

எனவே, மனது எதை விரும்புகிறதோ? அதை முதலில் தியானம் பண்ண வேண்டும்.

மனதை பிடிக்காத ஒன்றின் மேல் செலுத்தினால் அது நிற்காது. எதிர்த்து ஓடும்.

எனவே, எது மனதுக்கு ரொம்ப பிடிக்குமோ?, அதன் மேல் மனதை இலயிக்க விட வேண்டும்.

நல்ல இசை, இனிய மணம், அழகிய முகம், சிறந்த சிற்பம், ஓவியம், எதுவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

பிடித்ததில் மூழ்கிய மனம் அதில் கரைந்து, நாளடைவில் ஒரு நிலைக்கு வரும். மனம் அதையும் தாண்டி ஒன்றும் இல்லாமல் நிற்கும் சில கணங்கள்.

அந்த சில கணங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீண்டு வளரும். மேலும், தியானம் என்பது முழு கவனத்தையும் அதன் மேல் செலுத்துவது.

நமக்கு இனிப்பு பிடிக்கும். அதை உண்ண விரும்புகிறோம். கூடவே, "**இது நல்லது இல்லை. சாப்பிட்டால் சர்க்கரை வியாதி வரும்.**" என்ற எதிர்மறை எண்ணம் வருகிறது.

அப்புறம் "**ஒண்ணு சாப்பிட்டால் என்ன?**" என்ற எண்ணமும் கூடவே வருகிறது. இப்படி பெண்டுலம் போல இங்கும், அங்கும் மனம் அலைகிறது.

அப்படி இல்லாமல். முழு கவனமும், சிந்தனையும் மனதுக்கு பிடித்ததன்மேல் செலுத்த வேண்டும்.

லட்டு பிடிக்குமா?... அதை பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்.

அதன் வடிவம், சுவை, நிறம், மணம் என்று அனைத்தையும் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். அப்படி செய்யும் போது நாளடைவில் லட்டின் மேல் உள்ள ஆசை அற்றுப் போகும்.

நமக்கு ஆசை விடாமல் இருப்பதற்கு காரணம் நாம் எதையும் முழுமையாக அனுபவிப்பது கிடையாது.

ஒரு குற்ற உணர்வு இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

எதையும் முழுமையாக அனுபவிக்காததால், மீண்டும் மீண்டும் அவற்றை அனுபவிக்கத் தூண்டுகிறது மனம்.

பதஞ்சலியின் யோகம் எந்த மதமும் சார்ந்தது அல்ல. உங்களுக்கு இயேசுவை பிடிக்குமா?... அவரை தியானம் செய்யுங்கள். அல்லாவை பிடிக்குமா?... அவரை தியானம் செய்யுங்கள். அல்லது புத்தரைப் பிடிக்குமா? அவரை தியானியுங்கள்.

யோக சூத்திரம் - 1.40

அணுவுக்கு அணுவாய் அப்பாலுக்கு அப்பாலாய்

परमाणु परममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥४०॥

பரமாணு பரம மஹத்வாந்தோஸ்ய வசீகார: ॥40॥

paramāṇu parama-mahattva-anto-‘sya vaśīkāraḥ ॥40॥

(அதனால் அணு முதல் அண்டம் வரை அடக்கலாம்)

அதாவது, மிகச்சிறிய அணுவிலிருந்து, மிகப்பெரிய பிரபஞ்சம்வரை வசப்படுகின்ற இலக்கை அடையமுடியும்.

இது வரை மனதை எப்படி சலனம் இல்லாமல் அமைதியாக கொண்டு செல்வது எப்படி? என்று பார்த்தோம். அப்படி செய்தால் என்ன கிடைக்கும்? அதனால் என்னென்ன இலாபங்கள்.

மிகப் பெரிய பொருளும், மிகச் சிறிய பொருளும் வசப்படும்.

அப்படி என்றால் என்ன?

நமது புலன்களுக்கு புலப்படுவது இந்த உலகின் மிகச் சிறிய பகுதிதான்.

கண்ணுக்குத் தெரியாத எவ்வளவோ கண் முன்னே இருக்கிறது. நுண்ணியிரிகள், அணு என்று எவ்வளவோ இருக்கிறது.

நுண்ணோக்கி போன்ற கருவிகளால் பார்த்தால் தெரியும்.

அந்த கருவியின் சக்தியைப் பொறுத்து இருக்கிறது நாம் எவ்வளவு தூரம் நுண்ணியவைகளை பார்க்க முடியும் என்பது.

அதுப்போல, தூரத்தில் உள்ள பொருள்களை பார்க்க தொலை நோக்கி போன்ற சாதனங்களை உபயோகப் படுத்துகிறோம்.

அவற்றின் சக்தி அதிகமாக அதிகமாக தூரத்தில் உள்ள பொருள்களை நன்றாகக் காண முடியும். அதுப்போலத்தான் சத்தம், வாசனை என்பவை.

சரி!, இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது?

இந்த உலகம் என்பது நாம் உணர்வது மட்டும் அல்ல. நமக்குத் தெரியாத எவ்வளவோ இருக்கிறது. கண் முன்னே இருந்தும் நம்மால் காண முடிவதில்லை. காண முடியவில்லை என்பதால் அவைகள் இல்லை என்று நாம் சொல்ல முடியாது.

ஒன்று புலப்படும்... அணுவுக்கு அணுவாயும், அப்பாலுக்கு அப்பாலும் இந்த உலகம் விரிந்து கொண்டே போகிறது. முடிவில்லாமல் இது விரிந்து கொண்டே போகிறது.

மேலும், இந்த உலகத்தில் அனைத்தும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டவைகள். ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வரும்.

சாதாரணமாக, நாம் இவற்றை அறிவதில்லை.

பொருள்கள், உயிர்கள் அனைத்தும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டவைகள்.

அதுமட்டுமல்ல, உணர்வுகள், உணச்சிகள், அவற்றின் வெளிப்பாடுகள் அனைத்தும் தொடர்பு கொண்டவை.

உங்களுக்கும், எனக்கும்கூட தொடர்பு உண்டு.

என் உணர்வுகளுக்கும், நான் சாப்பிட்ட உணவுக்கும்கூட தொடர்புகள் உண்டு.

நாம் மரத்தை பார்த்தால் இலையை பார்ப்பது இல்லை. இலையை பார்த்தால் மரத்தை பார்ப்பது இல்லை. இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டவைகள்.

ஒரு யோகி மிக நுணுக்கமானதையும், மிக பரந்து பட்டதையும் ஒருங்கே காண்கிறான்.

அணுவிற்(கு) அணுவாய் அப்பாலுக்(கு) அப்பாலாய்க் கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி என்றார் ஔவையார்.

அண்டப் பகுதியின் உண்டைப் பிறக்கம்
அளப்பு அரும் தன்மை வளப்பெருங் காட்சி
ஒன்றனுக்கு ஒன்று நின்றெழில் பகரின்
நூற்று ஒரு கோடியின் மேல்பட விரிந்தன
இல்நுழை கதிரின் துன் அணுப்புரையச்
சிறிய ஆகப் பெரியோன் தெரியின். என்றார் மணிவாசகர்.

இந்த அண்ட சராசரங்கள் எல்லாம், வீட்டில் ஒளியில் மிதக்கும் ஒரு தூசு போல என்கிறார்.

ஒன்றுமில்லா வெளியே.
வெளி முதல் பூதங்கள் ஆகி விரிந்த அம்மே.
அடியேன் அறிவுக்கு அளவானது அதிசயமே
என்று அதிசயப்படுகிறார் அபிராமி பட்டார்.

கிளியே கிளைஞர் மனத்தே
கிடந்து கிளர்ந்து ஒளிரும் ஒளியே
ஒளிரும் ஒளிக்கு இடமே
எண்ணில் ஒன்றும் இல்லா வெளியே
வெளி முதல் பூதங்கள் ஆகி விரிந்த அம்மே
அளியேன் அறிவு அளவிற்கு அளவானது அதிசயமே!

இவ்வாறு, விரிந்து பரந்த இந்த உலகம் யோகிகளுக்கு வசப்படுகிறது.

நமக்கு நமது உடலே வசப்பட மாட்டேன் என்கிறது.

எங்கே சொன்னால் கேட்கிறது. சாப்பிடாதே என்றால் சாப்பிடுகிறது. செய்யாதே என்றால் செய்கிறது. பார்க்காதே என்றால் பார்க்கிறது.

எனவே, யோக நிலையில் மனம் வசப்பட்டால், இந்த பிரபஞ்சம் வசப்படும்.

யோக சூத்திரம் - 1.41

அனுபவம் மட்டுமே

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥४१॥

க்ஷீணா வ்ருத்தேரபிஜாதஸ் ஏவ மனேர் க்ரஹித் க்ரஹண க்ரஹ்யேசு தத்ஸ்த ததஞ்ஜனதா சமாபத்தி: ||41||

kṣīṇa-vṛtter-abhijātasy-eva maṇer-grahītṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tatstha-tadañjanatā samāpattiḥ ||41||

(அலைகள் அடங்கினால் தூய ஸ்படிகமாகும் மனம், காண்பவன், காண்பொருள், காட்சி கலந்திடும், சமாதி உண்டாகும்)

முதலிலேயே சொல்லி விடுவோம். சமாதி என்றால் இறந்த பின் புதைக்கும் இடம் அல்ல.

சமாதி = சமம் + ஆதி. ஆதியோடு சமமாக ஆகி விடுவது.

மனம் அமைதி ஆனால், என்ன நிகழும் என்று சொல்கிறார் பதஞ்சலி சொல்கிறார்.

நாம் பலவிதமான அனுபவங்களை பெறுகிறோம். நல்லவை, கெட்டவை, இனிமையான அனுபவங்கள், கசப்பான அனுபவங்கள். அத்தகைய அனுபவங்கள் நம் மனதில் படிகின்றன.

இனிமையான அனுபவங்கள் என்றால், அவைகள் மேலும், மேலும் வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். துன்பமான அனுபவம் என்றால், அவற்றை மறுபடியும் பெறாமல் இருக்க முயற்சி செய்கிறோம். வாழ்க்கை பூராவும் இந்த சிக்கலிலேயே போய் விடுகிறது.

கோபம், பயம், நடுக்கம், எரிச்சல், காதல், காமம், பொறாமை, என்று உணர்ச்சிகளில் சிக்கி தத்தளிக்கிறோம்.

இந்த சூழலில் இருந்து எப்படி விடுபடுவது?

எப்படி உணர்வு கொந்தளிப்பு இல்லாமல், வாழ்க்கையை சுகமாக, மென்மையாக நடத்திச் செல்லுவது?

எந்த அனுபவத்துக்கும் மூன்று விஷயங்கள் தேவை.

அனுபவிப்பவன், அனுபவிக்கப்படும் பொருள், அனுபவம்.

இந்த மூன்றுக்கும் இடைவெளி இருப்பதால் தான் அனுபவங்கள் நிகழ்கிறது.

மனம் தெளிவு அடையும் போது, இந்த மூன்றும் ஒன்றாக ஆகிவிடுகிறது.

நீங்கள் இது வரை எவ்வளவோ வாசித்து இருக்கலாம். படித்து வியந்தும் இருக்கலாம். அவைகள், அனைத்தையும் மிஞ்சக் கூடியது இந்த ஒரு வரி.

எவ்வளவு ஆழமாக சிந்திக்க முடியுமோ?... இதை அவ்வளவு தூரம் ஆழமாக சிந்தியுங்கள். எவ்வளவு நேரம் சிந்திக்க முடியுமோ?... அவ்வளவு தூரம் சிந்தியுங்கள். எத்தனை முறை சிந்திக்க முடியுமோ?... அத்தனை முறை சிந்தியுங்கள்.

அனுபவிப்பவன், அனுபவிக்கப்படுவது, அனுபவம், இந்த மூன்றும் ஒன்றாகி விடும்.

அனுபவிப்பவனுக்கும், அனுவிக்கப்படுவதற்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளி மறைந்து விடும்.

அப்படி மறைந்தால், **அனுபவம்** என்ற ஒன்றே இருக்காது.

நிகழ்வுகள் இருக்கும். அனுபவங்கள் இருக்காது.

"**ஆஹா இந்த ரோஜா மாலர் எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது**" என்று நீங்கள் அனுபவிக்கும் போது நீங்கள் வேறு, ரோஜா வேறு என்ற நிலை இருக்கிறது.

உங்களுக்கும், ரோஜாவுக்கும் ஒரு இடைவெளி இருக்கிறது. அந்த இடைவெளியினால்தான் அனுபவம் நிகழ்கிறது.

அந்த இடைவெளி ஏன் வருகிறது?

அந்த இடைவெளி நம்மை நம் அனுபவத்தில் இருந்து பிரிக்கிறது.

அழகான ஒரு சூரிய உதயத்தை பார்க்கிறோம்.

ஒருகணம். அதன் அழகு, வெளிச்சம், அந்த கடற்கரை, காற்று, எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து நீங்கள் உங்களை மறக்கிறீர்கள். அந்த பிரமாண்டத்தில் உங்களை மறந்து இலயித்து இருக்கிறீர்கள்.

ஒரு கணம் தான்.

அடுத்த கணமே, "**ஆகா என்ன அழகு**" என்று உங்கள் சிந்தனை வந்து குறுக்கே விழுகிறது.

அடுத்த கணம், செல்போனை எடுத்து அதை படம் எடுக்க முயல்கிறீர்கள். அந்த அனுபவத்தை படமாக பிடித்து வைத்து பின்னால் பார்க்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள். உங்கள் நண்பர்களிடம் காட்டலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள்.

சூரியன், கடல், காற்று, அழகு எல்லாம் போய் விடாது. அந்த அனுபவத்தில் இருப்பது நின்று போய் விடுகிறது. அனுபவம் நின்று போவதால், அது முழுமை பெறுவதில்லை. முழுமை பெறாததால், அது மீண்டும், மீண்டும் வேண்டும் என்று மனம் அலைகிறது.

அனுபவங்களை பத்திர படுத்த வேண்டும் என்ற ஆசை, பழைய நினைவுகள் (அன்னைக்கு பாத்த சூரிய உதயம் போலவே இருக்கு), என்று மன சஞ்சலம் குறுக்கே வந்து எதையும் முழுமையாக அனுபவிக்க விடுவதில்லை.

மனதில் உள்ள சஞ்சலங்கள் எல்லாம் போய் விட்டால், ஸ்படிகக்கல் எப்படி தன் அருகில் உள்ளதை அப்படியே பிரதி பலிக்குமோ?... அதுப்போல, நாமும் இந்த உலகை நம்மில் பிரதிபலிக்க முடியும்.

நமக்கும், இந்த உலகுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி மறைந்து போகும். நாம் வேறு, இந்த உலகம் வேறு அல்ல! என்ற நிலை வரும்.

அதுவே, **சகஜ சமாதி.**

நான் என்ற எண்ணம் மறையும். நான் என்ற அகந்தை உலகில் கரையும். அங்கே அனுபவிப்பவனும் கிடையாது, அனுபவிக்கப்படுவதும் கிடையாது.

அனுபவம் மட்டுமே இருக்கும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் மூளையிலும் அது வளரும் சமூக-கலாச்சார ஆற்றல்களின் சூழல்கள் மூலம், சில எண்ணங்கள் என்ற நம்பிக்கைகளை விதைத்து, அந்தக் குழந்தையின் மனத்தைக் கட்டமைக்கின்றன.

இந்தக் காரணத்தால் தனிமனம் என்பது கிடையாது.

எல்லா மனங்களும் பொது நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில்தான் கட்டப்படுகின்றன.

மனத்தின் வழியாக இயக்கம் கொள்ளும் அனுபவம் என்பது ஒன்றுதான்.

ஆசை, பயம், கோபம், பொறாமை, ஏக்கம், அவநம்பிக்கை, துயரம் போன்ற உணர்ச்சிகள் அனைத்து மனிதர்களுக்கும் பொதுவானவை.

சாதி, மதம், நாடு, மொழி போன்ற பிரிவுகளை கடந்தவைகள் இத்தகைய உணர்ச்சிகள்.

கூட்டுமனம் என்னும் மாபெரும் விருட்சத்தின் சிறுகிளைதான் நம் தனி மனம்.

எல்லா மனங்களும் இந்தக் கூட்டு உணர்வில் பங்குகொள்கின்றன.

அதனால், தனிமனம் என்று ஒன்று தனியாக இல்லை.

உண்மையில், கூட்டுமனத்துக்கு அப்பால் விரியும் எல்லையற்ற பெருவெளியில்தான் நான் இருக்கிறேன்.

‘நான்’ அனைத்து உடல்களின் வழியாகவும் அனைத்து மனங்களின் வழியாகவும் இயங்குகிறேன்.

என்னுடைய '**நான்**' உணர்வும் உங்களுடைய 'நான்' உணர்வும் தனித்தனியானவை அல்ல.

எல்லோருடைய '**நான்**' என்னும் உணர்வும் ஒன்றேதான்.

அதாவது, வேறு விதத்தில் சொல்லப்போனால், அந்த ஆன்மாவாகிய '**நான்**'தான் எல்லோருடைய நானாகவும் இருக்கின்றது.

அனைத்து அனுபவங்களுக்குப் பின்னாலும் '**நான்**' என்ற அந்த ஆன்மா மறைந்து நிற்கிறது.

மாற்றங்கள் அனைத்தின் பின்னாலும் மாறாத பின்னணியாக '**நான்**' என்ற அந்த ஆன்மா நிலைத்து நிற்கிறது.

பொதுவாக, அனுபவங்கள் வெவ்வேறானவை.

இனிப்பானவை; கசப்பானவை.

சந்தோஷமானவை; துக்கமானவை.

இன்பமானவை; துன்பமானவை.

ஆனால், `**அனுபவம்**` என்பது ஒன்றுதான்.

இத்தகைய அனுபவங்கள் உண்மையில் ஆன்மாவுக்கு இல்லை. அவைகளால் **ஆன்மா** பாதிப்பது இல்லை.

அந்த ஆன்மாவை நீரால் நனைக்க முடியாது; நெருப்பால் சுட முடியாது.

ஆக, ஆன்மாவாகிய '**நான்**'தான் அனைத்து அனுபவத்தின் பின்னால் பொதிந்திருக்கும் ரகசியம்.

அதாவது, உண்மையான '**நான்**' (ஆன்மா) அறிந்துக் கொள்ளப்படும் போது, அந்த நான் தான் "**நான்**" என்று நமக்குத் தெரியும்.

அந்த நான்தான் அனைத்தையும் அறியும் அறிவாக இருக்கிறது என்னும் காரணத்தால், அந்த நானைப் பற்றி இந்த நானின் அறிவுத்தளத்தில் எதுவும் தெரிந்துகொள்ள முடியாது.

அதாவது, அந்த உண்மையான '**நான்**' பற்றி யாரும் தகவலாக எதுவும் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. அதை ஒரு அறிவாக அடைய முடியாது.

அந்த உண்மையான **நான்** (ஆன்மா) என்பதை அறிந்துக் கொள்வதும், என்னைப்பற்றி (மனம்) அறிந்துக் கொள்வதும் ஒன்றல்ல.

அந்த ஆன்மா என்ற **நான்** அறியப்படும்போது, இந்த நான் (மனம்) அதனுடன் ஒன்றிவிடுகிறது. ஆக, ஆன்மாவாகிய நான்தான் நீயாக (மனமாக) இருக்கிறேன் என்னும் உண்மையை புரிந்துக்கொண்டால், அதன்பிறகு, அங்கு துயரம் அண்டாது.

பிறப்பு - இறப்பு, பகல் - இரவு, இருத்தல் - இன்மை, நான் - நீ போன்ற இருமை நிலைகள் கடந்த நீள்வெளியில் (வெட்டவெளியில்) இந்த நாம் அந்த நானாகக் காலமற்று இருக்கும்.

"**என்னை மறந்து இருந்தேன், இறந்தே விட்டது இவ்வுடம்பே**" என்பார் அருணகிரிநாதர்.

‘சொன்ன கிரௌஞ்ச கிரி ஊடுருவத் துளைத்த வைவேல் மன்ன கடம்பின் மலர்மாலை மார்ப மௌனத்தை உற்று நின்னை உணர்ந்து உணர்ந்து எல்லாம் ஒருங்கிய நிர்க்குணம் பூண்ட என்னை மறந்து இருந்தேன் இறந்தே விட்டது இவ்வுடம்பே’.

இதை உணர்ந்துகொள்ளுவதுதான் பிறவியின் பயன்.

யோக சூத்திரம் - 1.42

உண்மையான அறிவு

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥४२॥

தத்ர சப்தார்த ஞான விகல்பை ஸம்கீர்ணா சவிதர்கா சமாபத்தி: ॥42॥

tatra śabdārtha-jñāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ ॥42॥

(பெயர், பொருள், அறிவு மூன்றும் காண்பது சவிதர்க்க சமாதி)

சவிதர்க்க என்றாலும் **சவிகல்ப** என்றாலும் ஒன்றே.

நாம் பலவற்றை படிக்கிறோம். கேட்டு அறிந்து கொள்கிறோம்.

நம் அறிவு என்பது என்ன ?

பொருள்களுக்கும், செயல்களுக்கும் உள்ள பெயரை அறிந்து கொள்கிறோம். அவ்வளவுதான்.

உதாரணமாக, நெஞ்சு வலி என்று மருத்துவரிடம் போகிறோம். அவர் சோதனை செய்து விட்டு, இது Myocardial infarction என்று சொல்கிறார்.

ஓ, இது Myocardial infarction ஆ என்று நாம் சொல்லிக் கொள்கிறோம்.

ஏதோ அந்த பெயரை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் அது என்ன என்பதை அறிந்து கொண்டது மாதிரி.

பொருள்களை மேலே தூக்கிப் போட்டால் அவைகள் கீழே விழுகின்றது. ஏன் விழுகின்றது என்று கேட்டால் "**புவி ஈர்ப்பு விசை**" என்கின்றோம்.

கீழே விழும் அந்த செயலுக்கு நாம் ஒரு பெயர் வைத்து இருக்கிறோம். அவ்வளவுதான்.

பொருள்கள், அதன் பெயர்கள், அதன் தன்மை இவற்றை நாம் அறிவு என்று சொல்கிறோம். யாருக்கு நிறைய பெயர்கள் தெரிகிறதோ? அவர் பெரிய அறிஞர் என்று சொல்கிறோம்.

அந்த நாட்டின் தலை நகரின் பெயர் என்ன?

அதைக்கண்டு பிடித்த அறிஞரின் பெயர் என்ன?

எந்த வருடம் இது நிகழ்ந்தது?

இதையும், இதையும் சேர்த்தால் வரும் பொருளின் பெயர் என்ன? இவைகள் எல்லாம் தெரிந்து விட்டால், அவர் **பெரிய அறிவாளி** என்று நினைக்கிறோம்.

கருப்பான, கடினமான, கரடு முரடான ஒரு பொருள் இருக்கிறது.

"ஓ, அதுவா... அது ஒரு கல்லு" என்று சொல்வதன் மூலம், ஏதோ அதை முழுவதுமாக அறிந்து கொண்டது போல ஒரு பிரமை உண்டாகிறது.

கல்லு என்பது ஒரு பெயர். அதற்கு மேல் ஒன்றும் இல்லை. ஆழ்ந்து சிந்தித்தால், நமக்கும் வெளி உலகுக்கும் உள்ள தொடர்பு என்பது இந்த பெயர்களின் மூலமே நடக்கிறது.

கணவன், மனைவி, பிள்ளை, ஓட்டுநர், வேலைக்காரன், தபால்காரன், இட்லி, தோசை என்று பெயர்களால் ஆனது இந்த உலகம்.

சிக்கல் என்ன என்றால், ஒவ்வொரு பெயருக்கும் ஒரு குணாதிசயம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம்.

மனைவி என்றால் இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நமக்கு ஒரு எண்ணம் உண்டு.

எல்லா மனைவியும் அப்படி இருப்பார்களா? எல்லா சமயத்திலும் அப்படி இருப்பார்களா? மனைவி என்ற சொல்லை தவிர்த்து விட்டு, அவள் உங்கள் காதலி என்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் உறவின் தன்மை மாறும். **"நீ என் மனைவி இல்லை, என் தாய்"** என்று சொல்லிப் பாருங்கள், அந்த உறவின் தன்மை மேலும் மாறும். அம்மா என்றால் இப்படி இருக்க வேண்டும். கணவன் என்றால் அவன் குணாதிசயம் இது இது என்று வரையறுத்து வைத்திருக்கிறோம்.

அப்படி இல்லாத ஒருவரை கணவனாக அடைந்தால் வாழ்க்கை நரகமாக மாறி விடுகிறது. மன அழுத்தம் வருகிறது. மன சோர்வு வருகிறது.

அவன் ஒரு மனிதன். அவனிடமும் குறை, நிறை இருக்கும். அவள் ஒரு பெண், மனுசி. அவளிடம் குறை, நிறை இருக்கும்.

அவளிடம் உள்ள குறை என்ன, நிறை என்ன என்று அறிந்து கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தினால் வாழ்க்கை சுகப்படும்.

பெயர்கள் எப்போதும் இறந்த காலத்தைக் கொண்டு வருகின்றன. இந்த பெயர் இருந்தால், அது இப்படித்தான்

இருக்க வேண்டும் என்ற பழைய நினைவுகளை, அனுபவங்களைக் கொண்டு வருகின்றன. நாம் இறந்த காலத்தில் வாழத் தலைப்படுகிறோம்.

பெயர்கள் இல்லாமல் வாழ்க்கையை இரசித்துப் பாருங்கள்.

ரோஜா என்று சொல்லாதீர்கள். அழகாய் இருக்கிறது என்று மனதுக்குள் கூட சொல்லாதீர்கள். அதைப் பாருங்கள். பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள்.

அப்படி பெயர் இல்லாமல் பார்க்கும் போது, **பார்ப்பவன், பார்க்கப்படுவது, பார்வை** என்ற மூன்றும் கரைந்து போகும்.

இசையை கேட்கும் போது... அடடா, இது இந்த இராகம், இந்த தாளம், இத்தனை கட்டை சுருதி, இந்த வார்த்தைக்கு இந்த அர்த்தம், இதை எழுதியது அவர், பாடுவது இவர் என்ற பெயர்களை எல்லாம் விட்டு விடுங்கள்.

அந்த ஒலியோடு வேறு எந்த வார்த்தையும் இல்லாமல் ஒன்றி இருந்து பாருங்கள்.

அப்படி பெயர் இல்லாமல், கேட்கும் போது, **கேட்பவன், கேட்கப்படும் ஒலி, கேட்டல்** இந்த மூன்றும் ஒரு புள்ளியில் நிற்கும்.

மனைவியை, மனைவி என்ற சொல் இல்லாமல் பாருங்கள். அவள் புதியதாய் தெரிவாள். பழமை அத்தனையும் போய் விடும். ஏதோ புதியதாய் பார்ப்பதுப்போல இருக்கும். பார்வையில் ஒரு தெளிவு இருக்கும். சில நேரங்களில்

வெட்கம்கூட வரும். இறை அனுபவம் பெற்ற பின் மணிவாசகர் கூறுவார்,

"**ஒரு நாமம், ஒரு உருவம், ஒன்று இல்லாதவர்க்கு ஆயிரம் திரு நாமம் பாடி நாம் தெள்ளேணம் கொட்டாமோ**".

திருமாலும் பன்றியாய்ச்
சென்றுணராத் திருவடியை
உருநாம் அறியஓர்
அந்தணனாய் ஆண்டுகொண்டான்
ஒருநாமம் ஓருருவம்
ஒன்றுமில்லாற்கு ஆயிரம்
திருநாமம் பாடிநாம்
தெள்ளேணங் கொட்டாமோ

- திருவாசகம் (திருத்தெள்ளேணம்.)

பெயர்கள் நமது சிந்தனையை மடை மாற்றுகின்றன. பெயரில்லாமல் சிந்தித்துப் பாருங்கள். சமாதியின் ஒரு வகை அது.



யோக சூத்திரம் - 1.43

சரியான பார்வை

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥४३॥
ஸ்மிரிதி பரிசுத்தௌ ஸ்வரூப சூன்யேவா அர்தமாத்ர நிர்பாஸா நிர்விதர்கா ॥43॥
smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnyeva-arthamātra-nirbhāsā nirvitarkā ॥43॥

(நினைவு தூய்மையாகி, பொருளை மட்டும் காண்பது நிர்விதர்க்க சமாதி)

நிர்விதர்க்க என்றாலும் நிர்விகல்ப என்றாலும் ஒன்றே.

சமாதியின் பல படிகளை சொல்லிக்கொண்டு வருகிறார்.

இதுவரை நாம் பார்த்தது, "**சவிதர்க**" சமாதி எனப்படும், சவிகல்ப சமாதியைப் பற்று அறிந்துக் கொண்டோம்.

அதில், என்ன புரிந்துக் கொண்டோம் என்றால், பொருள், அவற்றின் தன்மை மற்றும் அதன் பெயர் போன்றவைகளை அறிவதின் வாயிலாக, புற அறிவை மேம்படுத்தி உலகை உண்டாக்கி அதில் வருகின்ற இன்பம் - துன்பம் என்ற இருமைகளில் இருக்கிறோம். மேலும் அனுபவிக்கப்படும் பொருள் ஒன்று இருப்பதாகவும், அனுபவிக்க தான் இருப்பதாகவும் பாவித்துக் கொண்டு, அதன் வாயிலாக ஒரு அனுபவம் ஏற்பட விரும்புகின்றோம்.

இதன் அடுத்த கட்டம், எந்த விதமான எண்ணங்களும் உண்டாகாமல், மனதை நிர்மலமாக மாற்றக்கூடிய “**நிர்விதர்க**” சமாதி அல்லது **நிர்விகல்ப சமாதி** பற்றி இந்த சூத்திரத்தில் பேசுகிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

அவர் கூற வருகின்ற மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில், நாம் இந்த உலகை, அது இருக்கும் நிலையில் பார்ப்பது இல்லை.

அப்படி என்றால் என்ன?

உதாரணமாக, நாம் ஒரு மஞ்சள் நிற கண்ணாடியை அணிந்துக் கொண்டு உலகை பார்த்தால், உலகில் உள்ள எல்லாம் மஞ்சளாகத்தானே தெரியும்...?!

நாம் அப்படித்தான் பார்க்கிறோம்.

அப்படி அனைத்தையும் மஞ்சளாகப் பார்க்கிறோம் என்பதற்காக, அதுவே உண்மையாக முடியாது அல்லவா?

அதாவது, அவைகள் எல்லாம் மஞ்சளாக இருப்பது இல்லை.

அதனால், கண்ணாடியை கழட்டி விட்டு பார்த்தால், எது உண்மையான நிறம் என்று நமக்குத் தெரியும்.

இதை அறியாத நிலைமைதான் இப்போது நம்மிடம் இருக்கின்றது.

இப்போது, அறிவியல் மேலும் வளர்ந்து விட்டது.

Virtual Glass என்று சொல்கிறார்கள். அதை அணிந்துக் கொண்டு பார்த்தால், இல்லாத ஒன்று கூட இருப்பதாகத் தெரியும்.

வானில் பறப்பது போலவும், நீருக்குள் மூழ்குவது போலவும், சறுக்கு பலகையில் சறுக்குவது போலவும், கட்டிடத்தின் நுணியில் நிற்பதுப் போலவும் தெரியும்.

அதை அணிந்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் தாங்கள் காணப்பது நிஜம் என்று நம்புவார்கள்.

கீழே வீழ்வது போலத் தெரிந்தால், இருக்கையை இறுக்கி பிடித்துக் கொள்வார்கள். அவர்களுக்கு அது தான் நிஜம்.

இதில் சிக்கல் என்ன? என்றால், நாம் கண்ணாடி அணிந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்றே நமக்குத் தெரியாது. தெரிந்தால் அல்லவா? அதை கழட்டி விட்டு பார்த்து, உண்மை எது? என்று அறிந்து கொள்ள முடியும்.

அதுப்போல, ஒரு கண்ணாடியை நாமும் அணிந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஆம்! நமது ஞாபகங்களே அந்தக் கண்ணாடி...

நாம் இந்த உலகை, நமது பழைய ஞாபகங்கள் என்ற கண்ணாடியின் வழியாகப் பார்க்கிறோம்.

இல்லாததை இருப்பதாய் பார்க்கிறோம்.

இருப்பவற்றை வேறு விதமாக பார்க்கிறோம்.

எப்படி? நம்முடைய நடைமுறை வாழ்க்கையில் உள்ள விசயங்களோடு ஒப்பிட்டு பார்க்கலாம்.

நம்முடைய இந்து கலாச்சாரத்தில் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்பதில் நமக்கு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உள்ளது.

அதுதான் சரி! என்று நாம் நினைக்கிறோம்.

அதுவே, வேறு மதத்தை சார்ந்தவர்கள் அது சரி அல்ல! என்கிறார்கள்.

அவர்களில் ஒருவன் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பெண்களை மணந்து கொள்ளலாம். அது தவறில்லை என்று அவர்கள் சொல்கிறார்கள்.

இப்போது, இந்த இரண்டு விதமான கண்ணோட்டத்தில் எது சரி?...

இருவரும், தாங்கள் கொண்டதே சரி! என்று வாதம் பண்ணிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

இந்த சரி, தவறு என்ற எண்ணங்களுக்குக் காரணம், அவரவர்களுக்கு சொல்லித் தரப்பட்ட போதனைகள், மற்றும் அவர்களின் மத நம்பிக்கைகள்.

உண்மையில் சரி, தவறு என்று ஒன்றும் கிடையாது.

ஒரு பொருள் இருக்கிறது என்றால், அது எல்லோருக்கும் தெரிய வேண்டும் அல்லவா?

நெருப்பு இருக்கிறது. ஒருவருக்கு நெருப்பு சுடும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. இன்னொருவருக்கு நெருப்பு சுடாது என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது.

இரண்டு பேரும் நெருப்பில் கை வைக்கிறார்கள். என்ன ஆகும்? நம்பினாலும், நம்பாவிட்டாலும் நெருப்பு சுட்டு விடும்.

ஆக ஒன்றை நன்றாகப் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். உண்மைக்கும், நமது நம்பிக்கைக்கும் ஒரு சம்பந்தமும் கிடையாது.

வேற்று மதத்தைச் சார்ந்த ஒருவரை, ஒருவர் இந்து கோவிலுக்கு கூட்டிச் செல்லுங்கள்.

அவருக்கு பக்தி வருமா? இந்து கடவுளை வணங்க வேண்டும் என்று தோன்றுமா?

தோன்றாது.

இப்போது, இந்துவாகப் பிறந்திருக்கின்ற நாம் கிறித்துவ தேவாலயத்துக்குள் செல்கிறோம் என்றால், அங்கு நமக்கு பக்தி வருமா?

என்னடா இது?! ஒரு மரியாதை இல்லாமல் எல்லோரும் செருப்பு, ஷூ அணிந்துக்கொண்டு கோவிலுக்குள் வருகிறார்கள் என்று ஒரு நெருடல் வரலாம், சிலுவையில் அறையப்பட்ட யேசுவைப் பார்த்து ஒரு பரிதாபம் வரலாம்.

ஆனால், பக்தி வருமா?

உண்மை என்றால், நம்பினாலும், நம்பாவிட்டாலும் பக்தி வந்திருக்க வேண்டும். ஆனால், வருவது இல்லை.

காரணம் என்ன?

அதாவது, கடவுள், மதம், கலாச்சாரம் என்பது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனின் நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது.

ஆக, நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் உண்மையை நாம் அறிய முடியாது.

ஆகவே, அது உண்மை அல்ல!.

உண்மை என்றால், அது எல்லோருக்கும் பொதுவாகவும், சமமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

அதாவது, நம்புகின்றவனையும், நம்பாதவனையும் நெருப்பு சுடுவதுப் போல.

இதில், கடவுள் நம்பிக்கை மட்டும் அல்ல.

நமது வாழ்வில், ஏராளமான விஷயங்கள், நாம் உண்மை, சரியானது, சத்தியம் என்று நம்புபவைகள் எல்லாம் நமக்குச் சொல்லப்பட்ட ஞாபகங்களின் மிச்சம்தான்.

மாமிசம் தின்பது சரியா, தவறா?

மது அருந்துவது சரியா, தவறா ?

நமது கொள்கைகள், கோட்பாடுகள், நம்பிக்கைகள் இவைகள் அனைத்துமே நமக்குச் சொல்லப்பட்டவைகள். அதாவது, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்கள்.

அவற்றைத் தாண்டி உண்மை என்ன? என்று அறிய வேண்டும்.

யோகிகள் ஞாபகத்தின் தன்மையை அறிவார்கள். தங்கள் ஞாபகங்களைத் தாண்டி அவர்கள் உண்மையை அறிவார்கள்.

பொருள்களின் உண்மைத் தன்மையை அறிவார்கள்.

உங்கள் செயல்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் பின்னால், வண்டி வண்டியாக ஞாபகக் குவியல்கள் மட்டுமே இருக்கின்றன.

நீங்கள் அவற்றை எண்ணிப் பார்ப்பது இல்லை.

உங்கள் கணவரோடு சண்டையா? அவர் அப்படி செய்திருக்கக் கூடாது. இப்படி செய்திருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களா?

ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்? என்று ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

அவர் செய்வது உண்மை. அவர் அப்படி செய்யக் கூடாது என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது உங்கள் கற்பனை.

அதற்குக்காரணம் உங்களுக்கு கூறப்பட்ட விஷயங்கள். நீங்கள் ஏற்கனவே ஏற்றி வைத்துக்கொண்ட எண்ணங்கள். அவற்றின் நினைவுகள். ஞாபகக் குவியல்கள்.

கடவுளுக்கு கற்பூரம் காட்டும்போது, ஏன்? என்று சிந்தியுங்கள். கற்பூரம் காட்டுவதால் என்ன நிகழ்கிறது? என்று யோசியுங்கள்.

ஒரு இயந்திர கதியில் வாழ்வை செலுத்தாமல் எதையும் சிந்திக்க தலைப்படுங்கள்.

ஒரு கணணி (Computer), அதில் பொருத்தப்பட்ட மென்பொருள் என்ன சொல்கிறதோ?, அதன்படித்தான் அது செயல்படும்.

நாமும், நமக்குள் ஒரு மென்பொருளை (software) வைத்திருக்கிறோம்.

அதன்படி, ஒரு இயந்திரம் போல செயல்படுகிறோம்.

சிந்தியுங்கள்!...

ஞாபகங்கள் தேவை தான். ஞாபகங்கள் இல்லாமல் வாழ முடியாது. ஆனால், எந்த ஞாபகம் தேவை?... எது தேவை இல்லை!... என்று **அறியும் அறிவு** வேண்டும்.

தேவை இல்லாத குப்பைகளை சேர்த்துக்கொண்டு, அவைகள்தான் சரி! என்று நம் வாழ்க்கை முழுவதையும் வீணடிப்பது சரிதானா?

யோசித்துப் பாருங்கள்!...

“**பொய்யாயினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி**” என்கின்றார் மணிவாசகப் பெருமான்.

அவருக்குள்ளும், பொய்யான பல விஷயங்கள் இருந்தன. அவைகள் போக வேண்டும் என்றார்.

சித்த மலம் தெளிவித்து சிவமாக்கி எனை ஆண்ட அத்தன் எனக்கு அருளியவார் யார் பெறுவார் அச்சோவே! என்கின்றார் இதே மணிவாசகப் பெருமான்.

சித்தத்தில் பல மலங்கள், குற்றங்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன. அவற்றை நீக்க வேண்டும்.

பாரதியார், தனது மெய் ஞான தரிசனத்தில் கூறுவார். “**அகத்தினுள்ளே, இன்னதொரு பழங்குப்பை சுமக்கிறாய் நீ**” என்று.

பாரதியாரின் ஞானகுரு, குள்ளச்சாமி, பாரதியாரிடம் சொன்னாராம், "**மனதுக்குள்ளே ஆயிரம் குப்பைகளை சுமந்து திரிகிறாய் நீ**" என்று.

மற்றொருநாள் பழங் கந்தை அழுக்கு மூட்டை
வளமுறவே கட்டியவன் முதுகின் மீது
கற்றவர்கள் பணிந்தேத்தும் கமல பாதக்
கருணைமுனி சுமந்து கொண்டே என்னெதிரே வந்தான்.
சற்றுநகை புரிந்தவன்பால் கேட்கலானேன்;
தம்பிரானே! இந்தத் தகைமை என்னே?
முற்றுமிது பித்தருடைச் செய்கை யன்றோ?
மூட்டை சுமந்திடுவதென்னே? மொழிவாய்” என்றேன்

புன்னகை பூத்து ஆரியனும் புகலுகின்றான்;

“**புறத்தே நான் சுமக்கின்றேன்; அகத்தினுள்ளே,**
இன்னதொரு பழங்குப்பை சுமக்கிறாய் நீ”

என்றுரைத்து விரைந்தவனும் ஏகி விட்டான். மன்னவன் சொற்பொருளினை யான் கண்டுகொண்டேன்.

பாரதியாரின் மனதிலேயே ஆயிரம் குப்பைகள் என்றால், நமது மனதில் எவ்வளவு இருக்கும்.

சுத்தம் செய்யுங்கள். வாழ்க்கை நம் வசப்படும்.

யோக சூத்திரம் - 1.44

பார்வையை திருப்பு

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषय व्याख्याता ॥४४॥

ஏதயைவ சவிசாரா நிர்விசாரா ச சூக்ஷ்ம விசய வியாக்யாதா ||44||

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣaya vyākhyātā ||44||

(சூட்சும உடலைக் காண்பது சவிசார சமாதி, காணாதது நிர்விசார சமாதி)

தியானம் பண்ணுகிறோம். ஆழ்நிலை தியானம் செய்கின்றோம். மனதை ஒருமுகப்படுத்துகிறோம் என்று சொல்லும் போது என்ன நிகழ்கிறது?

மனம் ஏதோ ஒன்றின் மேல் நிலைத்து நிற்கிறது.

அது கடவுளாக இருக்கலாம், ஜோதியாக இருக்கலாம், எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்.

எதுவாக இருந்தாலும், மனம் வெளியில் உள்ள ஒன்றை பற்றி சிந்திக்கிறது.

மனம் உள்ளில் இருந்து வெளியே செல்கிறது.

வெளியில் உள்ள ஒன்றை அதன் பெயரின் மூலம் சிந்திக்கலாம்.

பெயர் இல்லாமல் சிந்திக்கலாம்.

ஆக, எப்படியாக இருந்தாலும் அது வெளியில் உள்ள ஒன்று தான்.

அதில் உயர்ந்தது, தாழ்ந்தது என்று ஒன்றும் இல்லை.

கடவுளைப் பற்றி நினைத்தால் உயர்ந்தது. வேறு யாரையாவது நினைத்தால் தாழ்ந்தது என்று இல்லை.

அதாவது, வெளியில் உள்ள ஒன்றை மனம் பற்றி நிற்கிறது. அவ்வளவுதான். அதில், எது? என்பதில் பெரிய வித்தியாசம் இல்லை.

மூன்றாவது படியில், யோகி மனத்தை உள்நோக்கி திருப்புகிறான்.

பார்ப்பது யார்? தியானம் செய்வது யார்? ஏன் தியானம் செய்ய வேண்டும்? அதை செய்தால் என்ன பலன்? அந்த பலன் யாருக்கு கிடைக்கிறது?

நாம் வெளியில் உள்ளவற்றை பற்றி சிந்திக்க செலவிடும் நேரத்தில் ஒரு சிறு பகுதியைக் கூட நம்மை பற்றி அறிந்து கொள்ள செலவிடுவதில்லை.

நான் யார்? நான் ஏன் இப்படி இருக்கிறேன்? எனது நம்பிக்கைகள் என்ன? அவைகள் எங்கிருந்து வந்தன?

அவைகள் சரியா தவறா?

எனது ஆசைகள் என்ன?

இந்த ஆசைகளுக்கு காரணம் என்ன?

இந்த ஆசைகளை அடைய நான் என்னவெல்லாம் இழக்க வேண்டி இருக்கிறது? இப்படி இழந்து பெற்ற ஆசைகளால் எனக்கு மகிழ்ச்சி உண்டாகுமா?

சிலர் பணம், பணம் என்று அலைவார்கள். அதற்காக குடும்பத்தைக்கூட பார்க்க மாட்டார்கள். பணம் வந்த பின் என்ன ஆகும்? அது மகிழ்ச்சியை தருமா?

எனது பயங்கள் என்ன? அவை எங்கிருந்து வந்தன?

அவைகள் என்னை எப்படி செலுத்துகின்றன? இப்படி தன்னைத்தானே அறிய முற்பட வேண்டும்?

நமது ஒவ்வொரு சிந்தனைக்கும், செயலுக்கும் பின்னால் பல காரணங்கள் மற்றும் பின் புலம் இருக்கும்.

அதாவது, நம் பெற்றோர் நம்மை வளர்த்த முறை, நாம் பார்த்த திரைப்படங்கள், படித்த புத்தகங்கள், கதைகள்,

நண்பர்கள், உறவினர்கள் என்று எத்தனையோ பேர்கள் நமது சிந்தனையை செதுக்கி வைத்திருக்கிறார்கள்.

இதில் பெரும்பாலானோர் ஒன்றும் அறியாதவர்கள்.

அவர்களது மூடத்தனத்தை நம் மீது ஏற்றி வைத்து விடுகிறார்கள். அதுப்போலத்தான் நாம் படித்த புத்தகங்களும், சினிமாக்களும் நண்பர்களும் எல்லாமே.

நம் வாழ்க்கை அவர்களால் உருவாக்கப்பட்டது.

இந்த பாசியை விலக்கினால் தூய நீர் தெரியும்.

ஆனால், அந்த தூய நீரைப் பார்க்க முடியாதபடி, இந்த பாசிகள் மறைத்துக்கொண்டு படர்ந்திருக்கிறது.

ஆகவே, தூய மனதை அறிய வேண்டுமானால், மனதின் சிந்தனையை உள் நோக்கி திருப்ப வேண்டும்.

மனதில் உள்ள கசடுகளை, மலங்களை நீக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உண்மையில் **நாம் யார்?** என்று நம்மால் அறிய முடியும்.

பேற்றை தவம் சற்று செய்யாத என்னை பிரபஞ்சம் எனும் சேற்றை கழிய வழி விட்டவா! என்பார் அருணகிரிநாதர். (கந்தர் அலங்காரம்)

பிரபஞ்சம் என்ற இந்த உலகம் ஒரு சேறு போல நம் மனதின் மேல் படிந்து மூடிக் கிடக்கிறது.

ஆசைக்கடலில் அகப்பட்டு அருளற்ற அந்தகன் கைப்
பாசத்தில் அல்லற்பட இருந்தேனை நின் பாதம் என்னும்
வாசக் கமலம் தலை மேல் வலிய வைத்து ஆண்டு கொண்ட
நேசத்தை என் சொல்லுவேன் ஈசர் பாகத்து நேரிழையே.

- **அபிராமி பட்டர்.** (அபிராமி அந்தாதி)

ஒரு நாள் அவன் திடீரென்று மயக்கத்தில் இருந்து விழித்துக் கொள்கிறான். சுற்றிலும் பார்த்தால் கடல். ஒரே தண்ணீர். கரை காண முடியாத கடல் நடுவே தத்தளிக்கிறான். எந்த பக்கம் போவது என்று தெரியவில்லை.

பசி ஒரு புறம். சுட்டெரிக்கும் வெயில் ஒரு புறம். உப்பு கரிக்கும் கடல் நீர் மறு புறம். தாகம் வேறு வாட்டுகிறது.

தூக்கம் இல்லை.

பற்றா குறைக்கு அவனுக்கு கண் சரியாகத் தெரியாது. கண்கள் தெரிந்தாலே கரை காண முடியா கடல். கண்கள் வேறு சரியாகத் தெரியா விட்டால் எப்படி இருக்கும்?.

கடைசியில் ஒரு கட்டை கையில் தட்டுப்படுகிறது. அப்பாடா, அதைப் பற்றிக் கொண்டு நீந்தி கரை சேர்ந்து விடலாம் என்று நினைக்கிறான். அந்தோ பரிதாபம், அந்த கட்டையும், ஒரே பாசி படிந்து இருக்கிறது. பிடிக்க பிடிக்க வழுக்கிக் கொண்டே போகிறது.

என்ன செய்யலாம் என்று தவித்துக்கொண்டு இருக்கும் போது, அவன் மேல் பரிதாபப்பட்டு, ஒரு பாதம் உதவுகின்றது.

உடனே, அவன் அதை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்கிறான். உயிர் தந்த அந்த திருவடியையை தன் தலை

மேல் வைத்துக் கொண்டாடுகிறான். அந்தக் கடலிலும், அந்த நேரத்திலும், அந்த பாதத்தின் மென்மை அவனுக்குத் தெரிகிறது.

"**உன் அன்பை நான் என்ன வென்று சொல்வேன்**" என்று உருகுகிறான். ஆக, பிறவிப் பெருங் கடலைக் கடக்க முடியாமல், கரை சேர முடியாமல், தவிக்கின்றவர்களுக்கு, அவர்கள் விரும்பினால், அத்தகையவர்களுக்கு, அந்த மகா சக்தி (ஈஸ்வரன் அல்லது ஈஸ்வரி) நிச்சயமாக ஏதேனு ஒரு வகையில் உதவும் என்பதே இந்தப் பாடல் கூறும் உண்மை.

நம்முடைய மனம் ஏகப்பட்ட எண்ணங்கள் என்ற சிலந்தி வலையினால் சூழப்பட்டுள்ளது. அவற்றை நீக்கி உண்மையான நாம் யார்? என்று அறிய வேண்டும்.

ஆகவே, மனம் எதையும் பற்றியும் சிந்திக்காமல், எந்த பொருள்களையும் பற்றாமல், இருப்பதே இங்கு **நிர் விசாரம்** அல்லது **நிர்விகல்பம்** என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

"**வான் கெட்டு, மாருதம் மாய்ந்து,**
அழல், நீர், மண் கெடினும்,
தான் கெட்டல் இன்றிச்
சலிப்பு அறியாத் தன்மையனுக்கு,
ஊன் கெட்டு, உயிர் கெட்டு,
உணர்வு கெட்டு, என் உள்ளமும் போய்,
நான் கெட்டவா பாடித்
தெள்ளேணம் கொட்டாமோ!"

(திருவாசகம் - திருத்தெள்ளேணம்.)

ஊன் மறைந்து, உயிர் மறைந்து, உணர்ச்சிகள் போய், உள்ளமும்போய், கடைசியில் “**நான்**” என்பதும் போய் விட்டது.

அது ஒரு பெரிய இன்பகரமான நிகழ்வு... அதை பாடி கொண்டாடுவோம் என்கிறார் மணிவாசகப் பெருமான்.

தன்னை மறந்தாள், தன் பெயரைக் கூட மறந்து விட்டாள் என்பார் திருநாவுக்கரசர்.

முன்னம் அவனுடைய நாமம் கேட்டாள்
மூர்த்தி அவனிருக்கும் வண்ணம் கேட்டாள்
பின்னை அவனுடைய ஆரூர் கேட்டாள்
பெயர்த்தும் அவனுக்கே பிச்சி யானாள்
அன்னையையும் அத்தனையும் அன்றே நீத்தாள்
அகன்றாள் அகலிடத்தார் ஆசாரத்தைத்
தன்னை மறந்தாள் தன்நாமம் கெட்டாள்
தலைப்பாட்டாள் நங்கை தலைவன் தாளே.

வெளியில் அலையும் மனதை எண்ணங்களற்று இருக்க வைத்து, தன்னைத் தானே அறிய முற்படுவது சமாதியின் மற்றொரு நிலை.

இதுதான் நிர்விசார சமாதி அல்லது நிர்விகல்ப சமாதி.

டிவி, செய்தித்தாள், அரட்டை, whatsapp, facebook இவற்றில் மனதை அலைய விடாமல், மனதை உள் நோக்கி திருப்பி, நீங்கள் யார்? என்று அறிய தொடங்குங்கள்.

பல ஆச்சரியங்கள் காத்திருக்கும், உங்களுக்கு.

யோக சூத்திரம் - 1.45

ஆதியை நோக்கி

सूक्ष्मविषयत्वम्चालिण्ग पर्यवसानम् ॥४५॥

சூக்ஷும விசயத்வம் ச லிங்க பர்யவசாநம் ॥45॥

sūkṣma-viṣayatvam-ca-aliṇga paryavasānam ॥45॥

(சூட்சும உடலை தியானித்தால் காரண உடலை அறியலாம்)

இதுவரை பல்வேறு சமாதிகளின் வாயிலாக, ஞானியின் படிப்படியான நிலைகளை கூறிக்கொண்டு வந்தார்.

முதலாவதாக, பொருள்கள், மனிதர்கள், அவற்றின் தன்மை, அவற்றின் பெயர், போன்றவற்றை தெளிவாக அறிகிறான்.

இரண்டாவாது, பொருள்களின் பெயர்கள், அவற்றை விட்டு, விட்டு அவை உண்மையில் என்ன? என்று அறிகிறான்.

மூன்றாவதாக, வெளியில் செல்லும் மனதை திருப்பி தன்னைத் தானே அறியத் தலைப்படுகிறான்.

நான்காவது நிலை, தன்னை அறிய முயலும்போது, தான் என்ற இந்த உடல், மனம், நினைவுகள் இவற்றைத் தாண்டி அரூபமான ஒன்றை அறிகிறான்.

இது கொஞ்சம் சிக்கலான ஒன்று. நிதானமாக சிந்திக்க வேண்டிய ஒன்று.

சிந்திப்போம்!....

விதை மற்றும் **மரம்.**

மரம் விதையிலிருந்து வருகிறது.

விதை = காரணம்.

மரம் = காரியம் அல்லது விளைவு.

விதைக்கும், மரத்துக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

அடிப்படையில் ஒன்றுமில்லை.

மரம் அதே விதையைத் தவிர வேறில்லை.

எனவே, சாராம்சத்தில் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. விதை என்பது மரத்தின் சாத்தியமான/வெளிப்படையாத வடிவம் மட்டுமே.

அதாவது, முழு மரமும் அந்த விதையில் உள்ளது.

எங்கே?

வெளிப்படுத்தப்படாத அல்லது செயலற்ற வடிவத்தில். எனவே, மரம் விதையின் வெளிப்படையான வடிவம்.

ஒரு காரணமும், காரியமும் அடிப்படையில் ஒன்றே.

ஒரு காரணத்திற்கும், காரியத்திற்கும் இடையிலான வேறுபாடு அவற்றின் வடிவத்தில் மட்டுமே உள்ளது.

அதாவது, வெளிப்படுத்தப்படாத வடிவம் = **காரணம்.**

வெளிப்பாடு வடிவம் = **காரியம்.**

உலகில் உள்ள அனைத்துக்கும் இரண்டு வடிவங்கள் உண்டு. ஒன்று ஸ்தூல வடிவம். மற்றொன்று சூக்கும வடிவம்.

ஸ்தூலம் என்பது திடப் பொருள். பார்க்க, கேட்க, தொட, முகர முடியும்.

சூக்குமம் என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒன்று.

சில உதாரணங்கள் பார்ப்போம்.

ஒரு ஊதுபத்தி இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அது கறுப்பாக இருக்கிறது. நீளமாக இருக்கிறது. ஒல்லியாக இருக்கிறது. எடை குறைந்து இருக்கிறது. என்று இவற்றை நாம் அறிகிறோம்.

இது ஸ்தூல நிலை.

அந்த ஊதுபத்திக்குள் ஒரு மணம் ஒளிந்து கிடக்கிறது. அது தெரியாது. ஊதுபத்தி எரியும்போது மட்டும் அந்த மணம் வெளிப்படும்.

லட்டு பார்க்க மஞ்சளாக இருக்கிறது. உருண்டையாக இருக்கிறது. தொட்டால் நெய் ஒட்டுகிறது. ஏலக்காய், நெய் மணம் மூக்கை துளைக்கிறது.

அது ஸ்தூல வடிவம்.

அதன் சுவை இருக்கிறதே அது சூக்கும வடிவம்.

கண்ணுக்குத் தெரியாது. எந்த பூத கண்ணாடி வைத்துப் பார்த்தாலும் தெரியாது. வாயில் போட்டு கரையும்போது அந்த ஒரு கணம் அது வெளிப்படும்.

நல்ல இசையைக் கேட்கிறோம். சுகமாக இருக்கிறது. இசை தெரிந்தவர்களுக்கு அதில் உள்ள இராகம், தாளம், சுருதி எல்லாம் தெரியும்.

இசை தெரியாதவர்களுக்கு அது ஒரு சத்தம் அவ்வளவுதான். கேட்க இனிமையாக இருக்கிறது. அவ்வளவுதான். இராகம், சத்தத்தின் சூக்கும வடிவம்.

முதலில் மனிதர்கள், பொருள்கள் இவற்றை காண்கிறோம். அவற்றின் பெயர், அவற்றின் உறவுகள் இவற்றை அறிகிறோம். பின், பெயர் தவிர்த்து அது என்ன என்று அறிய முற்படுகிறோம்.

பின், இந்த உலகம் இப்படி இருக்க காரணம் நமது அறிவும், புலன்களும் என்று அறிகிறோம். வெளியில் உள்ளவற்றை அறிந்த மாதிரி, நம்மை நாமே அறிய முனைகிறோம்.

அப்படி அறியும் போது இந்த திட வடிவங்களைத் தாண்டி, ஸ்தூல வடிவங்களைத் தாண்டி சூக்கும வடிவம் என்று ஒன்று இருப்பதை நாம் அறிவோம். அது வெளிப்படாது. அது இன்னது என்று கூற முடியாது.

விறகில் தீயினன் பாலில்படு நெய்போல்
மறைய நின்றுளன் மாமணிச் சோதியான்
உறவு கோல்நட்டு உணர்வுக் கயிற்றினால்
முறுக வாங்கிக் கடையமுன் நிற்குமே. - அப்பர் பெருமான்.

விறகின் உள்ளே தீ இருப்பது போல, பாலின் உள்ளே நெய் இருப்பது போல, மணியின் உள்ளே ஒளி இருப்பதுப் போல ஸ்தூலத்திற்குள் சூக்குமம் இருக்கிறது. முறுக வாங்கிக் கடைய முன் நிற்குமே என்கிறார் அப்பர் சுவாமிகள்.

அதையே பதஞ்சலியும் சொல்கிறார்**. உள்நோக்கி தேடினால், சூக்குமம் புரியும்** என்கிறார்.

சாதாரணமாக யாருக்கும் தெரியாது என்கிறார் அருணகிரிநாதர். "**தெரியாது ஒரு பூதற்குமே**" என்கின்றார்.

வேதா கம சித்ர வேலா யுதன் வெட்சி பூத்ததண்டைப்
பாதார விந்தம் அரணாக அல்லும் பகலுமில்லாச்
சூதான தற்ற வெளிக்கே யொளித்துச்சும் மாவிருக்கப்
போதா யினி மனமே தெரி யாதொரு பூதர்க்குமே.

என்பது அருணகிரியார் வாக்கு.

மலை மேல் மயிலாடக் கண்டேன்
மயில் குயில் ஆச்சுதடி குதம்பாய்
மயில் குயில் ஆச்சுதடி - என்பார் குதம்பைச் சித்தர்.

மயில் கண்ணுக்குத் தெரியும். அதன் வடிவம், தோகை, அது ஆடும் அழகு எல்லாம் ஸ்தூல வடிவம். குயில் என்றால்

அதன் குரல் கேட்கும். பொதுவாக குயில் இருக்கும் இடத்தை அறிய முடியாது. குரல் சூக்ஷும வடிவம்.

எவ்வளவு பெரிய சங்கீத வித்வானாக இருக்கட்டும். அவரிடம் சென்று இராகம் என்றால் என்ன? என்று கேட்டுப் பாருங்கள். சொல்வதற்கு திணறுவார்.

ஒரு பெரிய மருத்துவரிடம் சென்று ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? என்று கேட்டுப் பாருங்கள். திணறுவார்.

காய்ச்சல் என்றால் என்ன? என்று தெரியும், இரத்தக் கொதிப்பு என்றால் என்ன? என்று தெரியும். ஆனால், ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? என்று தெரியாது.

சூக்ஷுமம் என்பது வெளிப்டையாகத் தெரியாது.

நான் யார்? உடலா?, மனமா?, அறிவா?, நினைவுகளா? என்று சிந்தித்துக் கொண்டே போகும் போது, நான் யார்? என்பதை அறிய முடியும். ஆனால், சொல்ல முடியாது.

உடல் தெரிகிறது. அதன் அசைவுகள் தெரிகிறது. அதை ஆட்டுவிக்கும் மனமும், சிந்தையும் கூட தெரிகிறது.

மனதை ஆட்டுவிப்பது யார்? நம் சிந்தனையை செயல் பட செய்வது யார்?

சிவன் அவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவன் அருளாலே அவன் தாள் வணங்கி என்கின்றார் மணிவாசகப் பெருமான்.

சிந்தனைக்குள்ளே ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது. அதை அறிய முடியும் என்கிறார்.

யோக சூத்திரம் - 1.46

விதை

ता एव सबीजस्समाधिः ॥४६॥

தா ஏவ சபீஜஸ் சமாதி: ॥46॥

tā eva sabījas-samādhiḥ ॥46॥

(அவைகள் எல்லாம் ஒன்றுதான். விதைகள் உள்ள சமாதிகள்)

இதுவரை நாம் பார்த்த சமாதிகள் எல்லாம் விதையுடன் கூடியவை.

அதாவது, பொருள், அவற்றின் பெயர், அவற்றின் தன்மை இவற்றை அறிவது. பெயர் எதுவும் இல்லாமல் அவற்றை நேரடியாக அறிவது.

இரண்டாவது, வெளி நோக்கி செல்லும் சித்தத்தை உள் நோக்கி செலுத்தி தன்னைத்தான் அறிவது. இந்த இரண்டும் விதையுடன் கூடிய சமாதி நிலைகள்.

அது என்ன விதையுடன் கூடிய சமாதி?

அதைப் பார்ப்பதற்கு முன்னால், நாம் இந்த நிலைகளை கொஞ்சம் சிந்திப்போம்.

நீங்கள், உங்கள் மனதுக்கு பிடித்தவரை பார்க்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். கணவனோ, மனைவியோ, காதலனோ, காதலியோ... யாரோ ஒருவர்.

சாதாரணமாக எப்படி பார்ப்போம்?

சாதாரணமாக, நாம் முகத்துக்கு முகம் கூட சரியாக பார்த்து பேசுவது இல்லை. எங்கேயோ பார்த்துக் கொண்டு, எதையோ சிந்தித்துக் கொண்டு பேசுகிறோம்.

அதைத் தாண்டி, நேரில் அமர்ந்து, அவர்களின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு பேசுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம்... அப்போது என்ன தெரியும்?

அவர்களின் முகம், கையின் ஸ்பரிசம், முகத்தின் உணர்ச்சிகள் இவை தெரியும். அவர்களின் நல்ல குணங்கள், சில கெட்ட குணங்கள், சொன்ன வார்த்தைகள் இவைகள் எல்லாம் மனதில் அலை மோதும்.

அடுத்த கட்டம், அவர்களின் அன்பு, நேசம், பாசம், அவர்களோடு செலவழித்த இனிய நினைவுகள் மனதில் ஊசலாடும்.

அடுத்த கட்டம், எப்படி அவர்களின் அன்பு உங்களுக்கு தேவையாக இருந்தது?... எப்படி அது மனதுக்கு இதமாக இருந்தது? சுகமாக இருந்தது? என்று தோன்றும்.

இப்படி வெளி உலகில் இருந்து, பொருள்கள், உடல்கள் இவற்றில் இருந்து மென்மையான உணர்ச்சிகளை தொட்டு பின் நமக்கு அது எப்படி இருந்தது என்று வந்து நிற்போம்.

ஆக, எது எப்படியாக இருந்தாலும், இவற்றைப்பற்றி சிந்திக்கின்ற **நான்** என்பது இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

நான் பார்க்கிறேன், நான் இரசிக்கிறேன், நான் அனுபவிக்கிறேன் என்று ஒவ்வொரு நிலையிலும், அது வெளியில் உள்ள பொருளாக இருந்தாலும் சரி, உள் நோக்கி போவதாக இருந்தாலும் சரி, **நான்** என்ற எண்ணம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

நான் என்னை அறிகிறேன், நான் என்னை அறிந்து கொண்டேன் என்று கூறும் போது அறியும் நான், அறிந்து கொண்ட நான் என்று இரண்டும் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

நீங்கள் ஒன்றை அறிகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் வேறு, அறியப்படும் பொருள் வேறு என்று இரண்டு இருக்க வேண்டும் அல்லவா?

இல்லை என்றால் அறிவது யார்? அறிவது எதை?

இந்த பிரிவுகள் இருக்கும் வரை, தொடர்பு இருக்கும்.

தொடர்பு என்று சொல்லும் போது, ஆசை, வெறுப்பு, பயம், அருவெறுப்பு என்று எல்லாம் அதில் அடங்கும்.

இவளே எனக்கு அடுத்த பிறவியிலும் மனைவியாக வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கலாம்.

சிலருக்கு ஒரு பிறவியே போதும் என்ற வெறுப்பு இருக்கலாம். இன்னொரு பிறவி இவளுடனா? என்ற பயமும் இருக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும், அந்த பிணைப்பு இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

அந்த பிணைப்பு, தொடர்பு இருக்கும் வரை, மனம் மீண்டும், மீண்டும் அதில் விழுந்து, விழுந்து எழும்.

அதைத்தான் **விதை** என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

எப்படி விதையில் இருந்து மீண்டும் ஒரு மரம் முளைக்கிறதோ, இந்த இருமையினால் (நான், நான் அல்லாத வெளி உலகம்) மனம் மீண்டும், மீண்டும் விழுகிறது முளைக்கிறது, விழுகிறது, முளைக்கிறது.

எண்ண ஓட்டங்கள் இருக்கும் வரை, அலைகள் அடித்துக் கொண்டே இருக்கும். கடல் ஒரு கணம் அலைகள் இல்லாதது போலத் தோன்றினாலும், அடுத்த கணம் பேரலை எழ வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இந்த விதை விழுந்து மீண்டும் அதில் இருந்து புது மரம் தோன்றும் செயலை பலரும் அறிந்து இருந்தனர்.

உ. வே. சாமிநாத அய்யர், இறக்கும் தருவாயில், திருவாசகத்தில் இருந்து ஒரு பாடலை வாசிக்கச் சொன்னாராம்.

"**வித்து மேல் விளையாமல்**" என்ற அந்த பாடல்.

இனி பிறவி இல்லாமல் என்ற அந்தப் பாடல்,

பிணக்கு இலாத பெருந்துறைப் பெருமான்! உன் நாமங்கள் பேசுவார்க்கு, இணக்கு இலாதது ஓர் இன்பமே வரும். துன்பமே துடைத்து, எம்பிரான்! உனக்கு இலாதது ஓர் வித்து, மேல் விளையாமல், என் வினை ஒத்த பின், கணக்கு இலாத் திருக்கோலம் நீ வந்து, காட்டினாய், கழுக்குன்றிலே!

வித்து மேல் விளையாமல் என் வினை ஒத்த பின் என்கிறார் மணிவாசகர்.

நல் வினை, தீ வினை இரண்டும் ஒன்றாக ஆன பின். அதாவது, நல்லது - கெட்டது, உயர்ந்தது - தாழ்ந்தது என்ற வினைகள் எல்லாம் ஒன்றான பின்...

எப்படி ஒன்றாகும்?

சிந்தனை முற்றுமாய் நின்ற பின்னால், நான் செய்கிறேன் என்ற அந்த எண்ணம் நின்ற பின்னால், செயல் இருக்கும், செய்பவன் இருக்க மாட்டான்.

செயல், செய்பவன், செய்யப்படுவது எல்லாம் ஒன்றாகி விடும்.

அது வரை, அனைத்து யோகங்களும், மீண்டும் மீண்டும் சலனத்தைத் தரும், பிறவியைத் தரும், குழப்பமும், தெளிவும் மாறி மாறி வந்து கொண்டே இருக்கும்.

இவைகள் முற்றுமாக நின்ற பின்னால் என்ன ஆகும்?

யோக சூத்திரம் - 1.47

அனுபவமும், பிரசாதமும்

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥४७॥

நிர்விசார வைசாரத்யே த்யாத்ம ப்ரசாத: ॥47॥

nirvicāra-vaiśāradye-‘dhyātma-prasādaḥ ॥47॥

(நிர்விசார நிலை கடந்தால் தூய ஆன்மா சுடர்விடும்)

நிர்விசார சமாதியின் அனுபவம் நிகழும் போது, அதுவே உண்மையான பிரசாதம்.

எங்கள் வீட்டில் ஒரு புது விதமான இனிப்பு பலகாரம் செய்தோம். இதுவரை யாரும் அந்த மாதிரி செய்தது இல்லை. சும்மா செய்து பார்த்தால் எப்படி இருக்கும் என்று செய்து பார்த்தோம்.

மிக நன்றாக வந்தது. மிக மிக சுவையாக இருந்தது. என்று இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகிறேன் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏதாவது புரிகிறதா?

அது என்ன பலகாரம், எப்படி செய்வது?... ஒன்றும் தெரியாது.

"**வாயில போட்டா அப்படியே கரையும்**", "**என்ன மாதிரி வாசம் தெரியுமா**", "**பாக்கவே அழகா இருக்கும்**" என்று நான் அடுக்கிக் கொண்டே போகிறேன். உங்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.

ஆனால், என் மேல் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. நான் பொய் சொல்ல மாட்டேன் என்று.

நீங்கள் உங்கள் நண்பரிடம் போய் நான் செய்த பலகாரம் பற்றி சொல்கிறீர்கள்.

"அது எப்படி இருக்கும் தெரியுமா?... வாயில போட்டா அப்படியே கரையும், பாக்கவே அவ்வளவு அழகா இருக்கும்..." என்று நான் சொன்னதை அப்படியே திரும்பிச் சொல்கிறீர்கள்.

அவர் அவருடைய நண்பரிடம்... இப்படி போய்க் கொண்டே இருக்கிறது அந்த பலகாரக் கதை.

என்னைத் தவிர யாருக்கும் அது என்ன என்றே தெரியாது. அதை சுவைத்து அனுபவித்தவன் நான் மட்டும் தான்.

இந்த கதை எப்படி ஒரு போலியான ஒன்று என்று, தெரிகிறது அல்லவா?

இதுப்போலத்தான் வாழ்க்கையில் பல விஷயங்கள் இருக்கிறது.

கடவுள், சொர்கம், நரகம், பாவம், புண்ணியம், ஆத்மா, மறுபிறப்பு, வினைப்பலன் என்று நிறைய விஷயங்கள் நமக்கு நேரடியான "**அனுபவம்**" கிடையாது.

யாரோ சொல்ல, யாரோ கேட்க, அவர் சொல்ல, அவர் இன்னொருவரிடம் சொல்ல...

இப்படி வந்த கதைகளை ஏதோ நாமே அறிந்த மாதிரி மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொண்டு திரிகிறோம்.

அதில் என்ன தவறு இருக்கிறது? என்று நீங்கள் கேட்கலாம்? தெரிந்ததைத் தானே சொல்கிறார்கள். அதை கேட்டு மற்றவர்களிடம் சொன்னால் என்ன? என்று கேட்கலாம்.

ஒரு ஐந்து வயது சிறுமி அவளுடைய தாயிடம், "அம்மா, நீயும், அப்பாவும் கணவன் மனைவியாக இருக்கிறீர்கள். ஒரு பெண், அவளுடைய கணவனிடம் பெறும் சுகம் என்பது என்ன? அது எப்படி இருக்கும்? எனக்கு கொஞ்சம் விளக்கிச் சொல்லேன். நானும் நாளை திருமணம் செய்துக் கொண்டால் எனக்கு உன் விளக்கம் உதவியாக இருக்குமே" என்று கேட்கிறாள் என்று வைத்துக்கொள்வோம்...

அந்த தாய் என்ன சொல்லுவாள்?

அவள் கணவனிடம் பெற்ற இன்பத்தை ஐந்து வயது சிறுமிக்கு விளக்கிச் சொல்ல முடியுமா? சொன்னால் தான் புரியுமா?

அனுபவங்களை மடை மாற்ற முடியாது.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு தாங்களே அனுபவித்து அறிந்தால்தான் உண்டு. மற்றவர்களுக்கு அந்த அனுபவத்தை எவ்வளவு விளக்கினாலும் ஏறாது.

முகத்தில் கண் கொண்டு பார்க்கின்ற மூடர்காள்
அகத்தில் கண்கொண்டு பார்ப்பதே ஆனந்தம்.
மகட்குத் தாய் தன் மணாளனோடாடிய
சுகத்தை சொல் என்றால் சொல்லுமாறெங்கனே?
என்பார் திருமூலர்.

மகளுக்கு, தாய் தன் மணாளனோடு ஆடிய சுகத்தை சொல் என்றால் சொல்லுவது எப்படி?

அனுபவம் இல்லாத அறிவு, கடன் வாங்கிய ஞானம்.

அதாவது, இரவல் ஞானம்.

அது, நம் சொந்த அறிவு அல்ல!.

பதஞ்சலி சொல்கிறார்...

இதையெல்லாம் படித்து விட்டு, "**ஆஹா எனக்கு நிர்விசார சமாதி கிடைத்து விட்டது என்று சொல்லிக் கொண்டு திரியாதே**"....

நாளடைவில் உனக்கு அந்த அனுபவம் நிகழும். அது வரை பொறுத்திருக்க வேண்டும் என்கிறார். அனுபவம் நிகழவில்லை என்றால் ஏதோ தவறு என்று அறிந்துக் கொள்.

மருத்துவர் மாத்திரைகளை தருகிறார். நோய் குணமாகவில்லை என்றால், மருந்தை மாத்தித் தருவார். அதுப்போல, அனுபவம் நிகழ வேண்டும்.

நிகழவில்லை என்றால், "என்னடா இது இவ்வளவு செய்தோம் ஒன்றும் நிகழவில்லை. எதற்கு ஒன்றும் நடக்கவில்லை என்று நம்மை நாமே தாழ்த்திக் கொள்ள

வேண்டும்... இப்படி, இப்படி நடந்து என்று சொன்னால் ஏதோ ஒரு மதிப்பு இருக்கும் அல்லவா" என்று பொய் சொல்லாதே என்கிறார்.

உன்னால் அதை அனுபவித்து உணர முடிகிறதா?... அதுவே உண்மை.

அந்த அனுபவம் நிகழும் போது, அதுவே பிரசாதம் என்கிறார்.

பிரசாதம் என்றால், ஏதோ சர்க்கரை பொங்கல், சுண்டல் என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. பிரசாதம் என்ற சமஸ்கிருத சொல்லுக்கு நேரடியான தமிழ் சொல் கொஞ்சம் கடினம்.

பிரசாதம் என்றால், நன்மையானது. ஆக, அந்த அனுபவம் நிகழும்போது, அருள் நோக்கு, கருணை, என்று சொல்லுவார்களே அது நிகழும்.

உங்கள் பார்வையில், நடையில், பேச்சில், ஒரு மென்மை, ஒரு அன்பு, ஒரு அருள், ஒரு கருணை இருக்கும். ஒரு வசீகரம் இருக்கும்.

"**நாலாயிரம் கண் படைத்திலனே அந்த நான்முகனே**" என்பார் அருணகிரிநாதர். பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். அப்படி ஒரு அழகு இருக்கும்.

"**ஓவியத்தில் எழுத ஒண்ணா உருவத்தாய்**" என்று இராமனை கம்பர் சொல்லுவார். அப்படி சொல்லுக்கும், ஓவியத்துக்கு எட்டாத ஒன்று அந்த அனுபவம் பெற்றவர்களிடம் இருக்கும். அதை வரைந்து காட்டி விட முடியாது.

அது யோகிகளின் தன்மை. ஞானியின் நிலை.

யோகி என்பவன் ஏதோ மெலிந்து போய், தாடி மீசையோடு, அழுக்கான ஆடையோடு ஒரு பிச்சைக்காரன் போல இருப்பான் என்றில்லை. அவன் எப்படி இருந்தாலும், அவனிடம் ஒரு வசீகரம் இருக்கும்.

அது மட்டுமே உண்மையின் அழகு.

யோக சூத்திரம் - 1.48

உண்மை அறிதல்

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥४८॥

ருதம்பரா தத்ர பிரஜ்ஞா ||48||

ṛtaṁbharā tatra prajñā ||48||

(உண்மையை உணரும் உள்ளுணர்வு)

அந்த இடத்தில், அந்த நேரத்தில் உண்மை அறிதல் நிகழும்.

நம்மால் ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட புற அறிவு என்பது உண்மை, பொய் என்ற எல்லாம் நிறைந்தது. அதனால், நமக்கு

அடிக்கடி சந்தேகம் வருகிறது. நாம் நினைப்பது சரிதானா? அல்லது தவறா? என்ற சந்தேகம் அடிக்கடி வருகிறது.

ஒருவேளை நாம் சரி என்று நினைத்துக்கொண்டிருப்பது தவறாக இருக்குமோ? என்று மனம் சஞ்சலப்படுகிறது.

இத்தனை நாள் சரி என்று நினைத்தது இப்படி ஆகி விட்டதே! என்று கவலைப்படுகிறோம். அதற்குக்காரணம், நம் அறிவு முழுமை பெற்றது அல்ல!... தவறானவற்றை சரி! என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். சரியானவற்றை தவறு! என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இதற்கு காரணம் என்ன?

நம் அறிவு என்பது முழுக்க முழுக்க இரவல் அறிவு. மற்றவர்கள் சொன்னதையெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு, நாம் அவற்றை உண்மை என்று நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அவைகளைப் பற்றி நமக்கென்று ஒரு உண்மையான அனுபவம் கிடையாது. மற்றவர்களின் அனுபவத்தை நம் அனுபவம் போல, நாமே கண்டு பிடித்தது போல, சொல்லிக் கொண்டு திரிகிறோம்.

இதற்கு முந்தைய சூத்திரத்தில் அதைத்தான் சொன்னார் - அனுபவ அறிவு என்பது உண்மையின் நேரடி தரிசனம்.

உதாரணமாக, நீச்சல் அடிப்பது எப்படி? என்று ஆயிரம் புத்தகங்களை நாம் படித்தாலும், நீருக்குள் இறங்கி ஒரு நிமிடம் நீந்தி வரும் அனுபவத்துக்கு அந்த புத்தகங்கள் ஈடாகாது.

உண்மையான அறிவு உள்ளே செல்ல வழி இல்லாமல், தேவையற்ற பல பொய்யான, இரவல் ஞானங்களை மனதில் போட்டு நிரப்பி வைத்திருக்கிறோம்.

எல்லாவற்றையும் காலி செய்யுங்கள். அப்போதுதான் புதிய விஷயங்களை வைக்க இடம் இருக்கும்.

ஒரு வீட்டினுள்ளே வெளிச்சம் வரவேண்டும் என்றால், கதவு, ஜன்னல்களை எல்லாம் திறந்து வைக்க வேண்டும்.

ஆனால், நாம் வீட்டின் கதவு, ஜன்னல்களை எல்லாம் மூடி வைத்திருக்கிறோம்.

எப்படி?

நான் இந்த மதம். நான் இந்த ஜாதி. இந்த இனம். இந்த மொழி, இந்த குருவின் சிஷ்யன். இந்த வழியில் நடப்பவன் என்றும், மற்றவை எல்லாம் எனக்குத் தேவை இல்லை என்றோ? அல்லது தவறென்றோ நினைத்து அவற்றை ஏற்க மறுக்கிறோம்.

இப்படி அனைத்து ஜன்னல்களையும், கதவையும் மூடி வைத்திருந்தால், எங்கே இருந்து வெளிச்சம் வரும். வெளியே இருந்து எங்கே புதிய காற்று வரும். வீட்டை சுத்தமாக வைத்திருந்தால் மட்டும் போதாது. கதவு, ஜன்னல்களை திறந்து வையுங்கள்.

வெளிச்சம் வந்து வீட்டை நிறைக்கும். புத்தம் புது காற்று வரும். வீடு முழுவதும் வெளிச்சமாக, சுத்தமான சுகந்தம் வீசும்.

இந்த சூத்திரத்தில் பதஞ்சலி முனிவர் கூறவருவது என்னவெனில், நம்முடைய மனம் ஏற்கனவே ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணங்களில் இருந்து வெளியே வர மறுக்கின்றது. இதுப்போன்ற தன்னை அறியக்கூடிய ஆழமான, நுட்பமான விசயங்களை அறிய ஆர்வம் காட்டமாட்டேன் என்கின்றது என்கிறார்.

எப்போது, இதுப்போன்ற ஆன்மவியல் பாடங்களை மனம் படித்து அறிந்துக் கொள்கின்றதோ, அப்போது மட்டுமே திறந்த மனமாக எதையும் சம நோக்கோடு சீர்திருத்தி பார்க்கும்.

அப்படிப்பட்ட மனதில் மட்டுமே, சுயம்பிரகாச வெளிச்சம் வெளிப்படும்.

"**அப்போது அறிவு உண்மையால் நிறைந்து இருக்கும்**" என்பது இந்த சூத்திரம் கூறும் சாராம்சம்.

எப்போதுமே, மற்றவர்களின் அனுபவம் உங்கள் அனுபவம் ஆகாது.

தனக்கு என்று அனுபவம் நிகழாதவரை உண்மையின் தன்மை புரியாது.

தேடுங்கள் கண்டடைவீர்கள்! என்றார் இயேசு கிருஸ்து. அவர் படியுங்கள் கண்டடைவீர்கள்! என்று சொல்லவில்லை.

ஆகவே, நீங்களேதான் தேட வேண்டும்.

அதுவும் உங்களுக்குள் தேட வேண்டும்.

என்னுடைய வீட்டில் ஒரு பொருளை தொலைத்து விட்டு, வெளியில் சென்று பல இடங்களில் தேடுவதினால் பயன் ஒன்றும் இல்லை.

ஆகவே, படித்ததை, கேள்விப்பட்டதை எல்லாம் ஒதுக்கி வையுங்கள். இப்போது முதல் புதிய பரிமாணத்தில் சிந்திக்க ஆரம்பியுங்கள். எதையும் முதலில் இருந்து தொடங்குங்கள்.

சித்தார்த்தன் புத்தன் ஆனது எப்படி?

சித்தார்தனுக்கு, அரண்மையில் இல்லாத வசதியா?

எத்தனை புத்தகங்கள் வேண்டுமானாலும் அவனுக்கு கிடைத்திருக்கும். எத்தனை அறிஞர்களை வேண்டுமானாலும் வரவழைத்து அவன் பாடம் கேட்டிருக்கலாம். அத்தனையும் வேண்டாம் என்று உதறிவிட்டு, காடு மேடெல்லாம் சுற்றி அலைந்தான் உண்மையைத் தேடினான்.

ஆனால், அவைகளினால் ஓய்ந்துபோன அவனும் இறுதியில் தன்னுள்ளே திரும்பி பார்த்தான், புத்தனானான்.

அவ்வாறே, அத்தனை சொத்துகளையும் தெருவில் போடு, என்று சொல்லிவிட்டு கட்டிய கோவணத்தோடு கிளம்பினார் பட்டினத்தார் என்றால், அவருக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட ஒரு வரி அவரது வாழ்க்கையை மாற்றியது.

ஆம்! அந்த ஒன்றை வரியை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

“காதற்ற ஊசியும் வாராதுகாண் கடைவழிக்கே!”

ஆகவே, நீங்களே தேடி கண்டுபிடிக்காதவரை, நீங்கள் அறிந்திருப்பது எல்லாம் உண்மை இல்லை! என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குள்ளேயே தேடுங்கள்!

தேடிக்கொண்டே இருங்கள்! கண்டடைவீர்கள்!.

அப்படித் தேடிக்கண்டு கொண்டவர்தான் அப்பர் பெருமான். அவர் அதை வெளிப்படையாக எல்லோரும் அறியும்வண்ணம் பாடுகின்றார்.

தேடிக் கண்டுகொண்டேன் - திரு
மாலொடு நான்முகனும்
தேடித் தேடொணாத் தேவனை என்னுளே
தேடிக் கண்டுகொண்டேன். - திருநாவுக்கரசர்.

ஆகவே, பழைய ஞாபக் குப்பைகளை தூக்கி தூரம் போடுங்கள். உங்களது தேடல் எளிமையாகும்.

யோக சூத்திரம் - 1.49

அறிவும், வெளி உலக தொடர்பும்

श्रुतानुमानप्रज्ञाअभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥४९॥
ஸ்ருதாநுமாந ப்ரஜ்ஞா அப்யாம அந்ய விசயா விஷேசா அர்தத்வாத: ॥49॥

śruta-anumāna-prajñā-abhyām-anya-viṣayā viśeṣa-arthatvāt ॥49॥

(கேள்வி, அனுமான அறிவெல்லாம் வெளித்தோற்றம் பற்றியவை)

பதஞ்சலி வார்த்தைகளை மிக மிக சுருக்கமாக உபயோகப் படுத்துவார். வள்ளுவரின் குறள் போல. ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கு பின்னாலும், மிகப்பெரிய பொருள் புதைந்து கிடக்கும். அவைகளை நாம் தான் தோண்டி எடுக்க வேண்டும்.

பொதுவாக நாம் இந்த உலகை எப்படி அறிகிறோம்?

நமது புலன்கள் வாயிலாக கண்டு, கேட்டு, முகர்ந்து, சுவைத்து, தொட்டு அறிகிறோம். கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் என்ற இந்த ஐந்து புலன்களும் நமக்கு புற அறிவை பெற்றுக் கொள்ளும் கருவிகளாக இருக்கின்றன அல்லவா?

காதுகள் கேட்காவிட்டால் இசை, இராகம், தாளம், பறவைகளின் ஒலி, போன்றவை என்ன என்றே நமக்குத் தெரியாமல் போய் விடும்.

அதுப்போல, கண்கள் இல்லை என்றால், நிறம் என்றால் என்ன?, ஒளி, இருள் என்றால் என்ன? என்று தெரியாது.

இப்படி ஒவ்வொரு புலனும் நமக்கு அறிவை பெற்றுத் தருகின்றன. நமக்கு ஐந்து புலன்கள் இருப்பதால், ஐந்து அறிவுகள் சாத்தியம்.

இவைகள் மட்டும் இல்லாமல், நமக்கு மனம் என்று ஆறாவதாக ஒரு புலன் இருக்கிறது. மனதின் மூலம்தான் நாம் அனுமானித்து சிலவற்றை அறிகிறோம்.

அதாவது, தூரத்தில் புகை வருகிறது என்றால், அங்கே தீ இருக்கும் என்று அறிகிறோம். அந்த தீயை நாம் காணவும் இல்லை, கேட்கவும் இல்லை, வெப்பத்தை உணரவும் இல்லை இருந்தாலும், தீ இருக்கிறது என்று அறிந்து கொள்கிறோம்.

காரணம், நம்மிடம் உள்ள **மனம்.**

அது, ஆறாவது **பொறி**. மனம் வேலை செய்வதால் நாம் ஆறறிவு உடைய பிராணிகள். இல்லை என்றால், நாமும் ஐந்து அறிவு பிராணிகள்தான். அதுவே, மனம் மகத்தான விசயங்களை அறிந்துக் கொள்ளும் போதுதான் அவனை மனிதன் என்றே அழைக்கப் படவேண்டும்.

இல்லையென்றால், அவனும் மிருகம் போலவே, உண்பது, உறங்குவது, குழந்தை குட்டிகள் பெற்றுக் கொண்டு, குடும்பம் நடத்தி வாழ்ந்து, கடைசியில் மிருகங்கள் போலவே மரணித்து விடுகின்றான்.

ஆக, மிருகங்கள் பெரும்பாலும் தன்னிடம் உள்ள ஐந்து பொறிகள் வாயிலாக ஒவ்வொன்றையும் அறிந்துக் கொண்டு,

வாழ்வதுப் போல, நாமும் இந்த ஆறு பொறிகளின் வாயிலாக இந்த உலகை அறிகிறோம்.

அவ்வாறு அறியக்கூடியவைகள் ஒரு பொருளாக இருக்கட்டும், மனிதர்களாக இருக்கட்டும், உணர்வு பூர்வமான விஷயமாக இருக்கட்டும். இந்த ஆறில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கொண்டு நாம் இந்த உலகை அறிய அவைகள் நமக்கு உதவி செய்கின்றன.

சரி தானே? அதில் ஒன்றும் சந்தேகம் இல்லையே?

ஆனால், இப்போது பதஞ்சலி புதிதாக ஒன்றை நமக்குச் சொல்கிறார்.

அது, நிர்விசார சமாதியை நாம் அடையும்போது, இந்த புலன்களின் வழி இல்லாமால், நம்மால் இந்த உலகை நேரடியாக அறிய முடியும் என்கிறார். புலன்களை கடந்து நாம் இந்த உலகை நேரடியாக அறிய முடியும் என்கிறார்.

அதாவது, **புலன்கள் மந்தமானவை.**

கண்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் மட்டுமே தெரியும். காதுகள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுள்ள சத்தம் மட்டும்தான் கேட்கும். அதாவது, கண்களுக்கு ஓரளவுக்கு பெரிய உருவங்கள் மட்டும்தான் தெரியும். அதைவிட சிறியவைகள் நுண்ணியவைகள் நம் கண்கள் முன் இருந்தாலும், நமக்குத் தெரியாது. அதற்கு, நுண்ணோக்கி வேண்டும்.

ஆகவே, நமக்கு 5 புலன்கள் இருக்கின்றன என்பதால், பொருள்களுக்கும், ஐந்து குணங்கள்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

அவற்றிற்கு ஐந்துக்கும் மேற்பட்ட குணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், நம்மால் அவற்றை அறியவே முடியாது.

கண்கள் தெரியாத ஒருவருக்கு நிறம் என்றால் என்ன என்று எப்படி சொல்வீர்கள்? சிந்தித்துப் பாருங்கள்!...

அதுப்போல, இந்த புலன்களைத்தாண்டி பல குணங்கள் இருக்கலாம். அவற்றை அறிய இந்த புலன்கள் நமக்கு உதவாது.

மேலும், பொருள்கள் என்பது என்ன? அவைகள் குணங்களின் தொகுப்பு என்று ஏற்கனவே நாம் அறிந்துக் கொண்டோம்.

அதாவது, மல்லிகை என்றால் என்ன? வெண்மையாக இருக்கும், நல்ல வாசம் தரும், சின்னதாக இருக்கும், பச்சை நிறத்தில் காம்பு இருக்கும் என்று பல குணங்களின் தொகுப்பு தான் மல்லிகை என்பது.

குணங்கள் என்பது நாம் அவற்றை அறிவதில் இருக்கிறது. ஒருவனுக்கு இராகமாக இருப்பது இன்னொருவனுக்கு சத்தமாக கேட்கிறது. பஞ்சு மெத்தை ஒருவனுக்கு. முள் படுக்கை இன்னொருவனுக்கு.

குணங்கள், பொருளில் இருக்கிறதா?... அதை அறியும் நம்மிடம் இருக்கிறதா?...

பொருளில் இருக்கிறது என்றால், மிளகாய் காரம் என்று எல்லோரும் சொல்ல வேண்டுமே? ஒருவன் உரைப்பே இல்லை

என்கிறான், ஒருவன் காரம் மண்டையை பிடிக்கிறது என்கிறான்.

எனவே, குணம் என்பது பொருள் மற்றும் நம் அனுபவம் என்ற கலப்பில் இருக்கிறது. இரண்டும் சேரும் போதுதான் ஒரு பொருளின் தன்மை நமக்குப் புலப்படுகிறது.

ஆனால், எனக்குள் அந்த தன்மையை எது அறிகிறது? என்று யோகி அறிய முற்படுகிறான்.

அப்படி அறியும்போது, புலன்கள் இல்லாமல், புலன்களைத் தாண்டி, அவன் நேரடியாக இந்த உலகை அறிகிறான்.

அவன் அறிவு புலன்கள் சார்ந்தது அல்ல. அனுபவம் சார்ந்தது. அங்கே **அறிபவனும், அறியப்படுவதும், அறிதலும்** ஒன்றாக இருக்கும்.

வெளி உலகம் என்று ஒன்று இல்லை.

சிற்றின்பம் என்பதை அறிந்தவர்கள், இதை ஓரளவு புரிந்து கொள்ள முடியும். ஆணும், பெண்ணும் இணையும் அந்த கணத்தில், ஆண் இல்லை, பெண் இல்லை, அங்கு அனுபவமும் இல்லை. ஆனாலும் எல்லாம் இருக்கிறது.

புலன்கள் மூலம்தான், இருந்தாலும் ஒரு கட்டத்தில் புலன்களை கடந்து அந்த அனுபவம் நிகழ்கிறது.

"**காதல் மடப் பிடியோடு களிறு வருவன கண்டேன், கண்டேன் அவர் திருப்பாதம், கண்டறியாதன கண்டேன்**" - திருநாவுக்கரசர்.

களிறு என்றால் யானை. அவர் என்ன யானையை பார்த்தது இல்லையா?

அவர் இங்கு சொல்ல வந்தது யானையைப் பற்றி அல்ல!...

ஆண் யானையும், பெண் யானையும் ஒன்று சேரும் போது நிகழும் அந்த இரசவாதம். புலன்கள் அற்றுப் போகும் அந்த இடத்தில் உள்ளும், வெளியும் ஒன்றாக சேர்ந்து விடும் அந்த அனுபவம். புலன்கள் மூலம் அறியாத அந்த அறிவு ஒரு விஷேச அறிவு என்கிறார்.

அது, எங்கும், எதிலும் "**நீக்கமற நிறைந்து**" என்பார்கள்.

நான் வேறு, இந்த உலகம் வேறு அல்ல!. இரண்டும் வேறு, வேறு அல்ல. ஒன்றே தான்.

வேறு, வேறாகத் தெரிவதற்குக் காரணம், இந்த புலன்கள் இருப்பதால். இந்த புலன்களைக் கடந்தால், எல்லாம் ஒன்றாகிப் போகும்.

யோக சூத்திரம் - 1.50

புலன் மற்றும் அறிவைத்தாண்டி

तज्जस्संस्कारोऽन्यसंस्कार प्रतिबन्धी ॥५०॥

தஜ்ஜஸ் சம்காரோன்ய சம்ஸ்கார ப்ரதிபந்தி ॥50॥

tajjas-saṁskāro-‘nya-saṁskāra pratibandhī ॥50॥

(இந்த ஞானத்தால் பழைய, புதிய அலைகள் ஒடுங்குகின்றன)

ஒரு பூவை ஒரு கவிஞன் பார்க்கிறான். அவன் மனதில் ஆயிரம் கவிதைகள் ஓடுகிறது. அதே பூவை நாமும் பார்க்கிறோம். நன்றாக இருக்கிறது என்று மட்டும் தோன்றுகிறது. கவிதைகள் எல்லாம் வருவது இல்லை.

ஒரு பெண்ணை அவளின் காதலன் பார்பதற்கும், மற்றவர்கள் பார்பதற்கும் வேறுபாடு இருக்கிறது அல்லவா?

நமது புலன்கள் மிக நுட்பமானவை அல்ல.

அவைகளுக்கென்று ஒரு அறிவும் கிடையாது.

அதாவது, வெளியில் இருந்து செய்திகளை உள்ளே அனுப்ப வேண்டியது. அவ்வளவுதான் அவற்றின் வேலை.

அதிலும் கூட ஓரளவுக்குத்தான் செய்யும். அதற்கு மேலும், கீழும் உள்ளவைகளை அவற்றால் அறிய முடியாது.

கொஞ்ச தூரம் வரைதான் கண்கள் பார்க்கும்.

அதற்குமேல் வேண்டும் என்றால் தொலை நோக்கி வேண்டும். ஒரு அளவு பருமன் உள்ளதை மட்டும் தான் கண்கள் பார்க்கும், அதை விட சிறியது என்றால், ஒரு நுண்ணோக்கி வேண்டும். இப்படி எதிலும் ஒரு இடைப்பட்ட ஒன்றை மட்டும் தான் நம் புலன்கள் உணரும். இது ஒரு சிக்கல்.

அடுத்த சிக்கல் என்ன? என்றால், இந்த செய்திகளை அறியும் மூளை அல்லது அறிவு இருக்கிறதே, அதுவும் ஓரளவுதான் செயல்படும்.

ஒரே நேரத்தில் பல விஷயங்கள் வந்து கொண்டே இருக்கும். அது மட்டும் அல்லாமல், மூளை அது பாட்டுக்கு வேறு ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு இருக்கும்.

வீட்டில் மனைவி ஆசை ஆசையாக ஏதாவது இனிப்பு செய்து வைத்திருப்பாள். அலுவலகத்தில் ஏதோ ஒரு சிக்கல். மனம் அதையே நினைத்துக் கொண்டிருக்கும். இனிப்பு மனதிற்குத் தெரியாது.

மனதில் ஆயிரம், ஆயிரம் எண்ண ஓட்டங்கள் இருந்து கொண்டே இருக்கு. ஒரு நொடி கூட அது சும்மா இருப்பது இல்லை. எனவே, புலன்கள் அனுப்பும் சங்கதிகளை அறிவு முழுவதுமாக உணர்வதே இல்லை.

அவ்வாறு வருவதே சொற்பம். வந்ததையும், சரியாகப் புரிந்து கொள்வது இல்லை.

எனவே, நாம் இந்த உலகை அறியப் பயன்படுத்தும் நம் பொறிகளும், அறிவும் நமக்கு அரைகுறையாக உலகை நமக்கு காட்டித் தருகின்றன.

நாம் இந்த உலகை, அதில் உள்ளவற்றை ஒரு போதும் முழுவதும் அறிந்துக் கொள்வதே இல்லை. அரை குறையாக அறிந்து கொண்டு அல்லல்படுகிறோம்.

எனவே, இந்த புலன்களும், அறிவும் சரிப்படாது என்று புரிகிறது அல்லவா ?

புலன்களும், அறிவும் உலகை நமக்கு வடிகட்டித் தருகின்றன.

ஒரு பெரிய அறிஞர் பேசுகிறார். ஆனால் அவர் பேசும் மொழி நமக்குத் தெரியாது. ஒரு மொழி பெயர்பாளரை வைத்துக் கொள்கிறோம். சிக்கல் எவ்வளவு என்று பாருங்கள்.

முதலில் அந்த அறிஞர் தான் நினைத்ததை தனது மொழியில் சொல்ல வேண்டும். அது ஒரு சிக்கல். நினைப்பதை எல்லாம் சொல்லில் வடித்து விட முடியாது. அவர் சொன்ன பின், மொழி பெயர்ப்பாளர் அதை நமக்குத் தெரிந்த மொழியில் மொழி பெயர்க்கிறார். அறிஞர் சொன்ன சொல்லுக்கும், இவர் நமது மொழியில் கண்ட சொல்லுக்கும் நூறு சதம் ஒற்றுமை இருக்குமா? என்பது சந்தேகம்.

சரி! மொழி பெயர்த்து விடுகிறார் என்றே வைத்துக் கொள்வோம். நாம் அந்த சொல்லை கேட்கிறோம். நமக்கு அந்த சொல்லின் அர்த்தம் தெரியும். ஆனால், அது தான் மொழி பெயர்ப்பாளர் நினைத்த அர்த்தம் என்று சொல்ல முடியாது.

இப்படி வடி கட்டி, வடி கட்டி வரும்போது உண்மை மறைந்து போய் விடுகிறது.

உதாரணமாக, இயேசு கிறிஸ்து அராமை என்ற மொழியில் பேசினார். அதில் இருந்து ஹீப்ரு மொழிக்குப் போய், அங்கிருந்து கிரேக்கம், லத்தீன் மொழிகளுக்குப் போய், அங்கிருந்து ஆங்கிலத்துக்குப் போய், அங்கிருந்து தமிழுக்கு வருகிறது அவர் சொன்ன விஷயங்கள். நாம் தமிழில் படிக்கும் பைபிள் இயேசு சொன்னது தான் என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியுமா ?

சரி, இந்த அறிவும் புலன்களும் இல்லை என்றால் வேறு எப்படித்தான் அறிந்து கொள்வது?

நிர்விசார சமாதி அடைந்த யோகி, அறிவும் புலன்கள் இவற்றின் துணை இல்லாமல் நேரடியாக அறிவான்.

அது என்ன நேரடியாக அறிவது?

மீண்டும் உலக நடைமுறைக்கு வருவோம்.

காதலனும் காதலியும் சந்திக்கிறார்கள். அவர்கள் பேச வேண்டும் என்பது இல்லை. கண்கள் ஒன்றை ஒன்று பார்த்தாலே போதும். ஆயிரம் வார்த்தைகள் சொல்லாததை ஒரு பார்வை சொல்லும்.

கண்ணோடு கண்ணை நோக்கொக்கின் வாய்ச்சொற்கள்
என்ன பயனும் இல.

சொல்லால் எந்த பயனும் இல்லை என்கிறார் வள்ளுவர்.

பேசாமலேயே, ஒருவர் மனதில் இருப்பது இன்னொருவர் மனதுக்கு தெரிந்து விடும்.

உண்டா இல்லையா?

ஒரு மென்மையான கை பிடியில் அன்பு கொட்டிக் கிடக்கும். அவளுக்கு மட்டும் தெரியும்.

ஒரு தாய், தன் குழந்தையின் உளறலுக்கு அர்த்தம் கண்டு விடுவாள். அது மொழி வழி வந்த அர்த்தம் அல்ல. மொழி என்றால், காது, கேட்க வேண்டும். வார்த்தையின் ஒலி வடிவத்தை அறிவு அறிந்து சொல்ல வேண்டும். குழந்தை ஒன்றும் பேசவில்லை. ஏதோ உளறுகிறது. தாய் அதை அறிந்து கொள்வாள்.

புலன்கள் மற்றும் அறிவை தாண்டி அது நேரடியாக அறிந்து கொள்ளும் விதம்.

இது எப்படி சாத்தியமாகிறது?

காதலனும் காதலியும், இருவர் அல்ல, ஒருவராக மாறிவிடுகிறார்கள். அவள் ஏதோ ஒன்றை நினைக்கிறாள். அவள் இதைத்தான் நினைக்கிறாள் என்று அவன் உணர்ந்து கொள்கிறான். இருவருக்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளி மறைந்து போய் விடுகிறது.

இன்னும் ஒரு படி மேலே போய்ச் சொல்ல முடியும்.

மிகவும் அன்பு கொண்ட கணவன் மனைவி இருக்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். கணவன் வெளியூர் போயிருப்பான். எங்கோ தொலை தூரம் போயிருப்பான்.

அவனுக்கு அங்கே ஒரு துன்பம் என்றால், மனைவிக்கு இங்கே என்னமோ செய்யும். இவள் சங்கடப்படுவாள். அவருக்கு என்னவோ துன்பம், ஆபத்து என்று இவளுக்குத் தெரியும்.

எப்படி?

குழந்தை இன்னொரு அறையில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். தொட்டிலுக்குள் அது பசித்து விழித்தால், மற்றொரு அறையில் ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருக்கும் தாய்க்கு அது தெரியும். அவள் தானே விழித்துக் கொள்வாள். யாரும் அவளை எழுப்ப வேண்டாம்.

யோகிக்கு, இந்த உலகமே அப்படித்தான். அவன் உலகை தன்னுள் அறிகிறான். உலகம்வேறு, தான்வேறு என்று அவன் நினைப்பது இல்லை. இரண்டும் ஒன்றாகக் கலந்து விடுகிறது.

அப்போது மட்டும்தான், அறிவும் வேண்டாம், புலனும் வேண்டாம்.

இதைப்பற்றி, கண் மூடி மனதுக்குள் சிந்தியுங்கள்!...

யோக சூத்திரம் - 1.51

எண்ணங்களை கடந்த படிமங்கள்

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥५१॥

தஸ்யாபி நிரோதே சர்வ நிரோதாந் நிர்பீஜ: சமாதி: ||51||

tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān-nirbījaḥ samādhiḥ ||51||

(இதுவரை பெற்ற யோக அனுபவங்கள்கூட நீங்கிய நிலையே நிர்பீஜ சமாதி)

சமாதி பாதத்தின் கடைசி சுலோகம் இது.

சமாதியின் உச்சம், தலையாயது இந்த சுலோகம்.

பீஜம் என்றால் விதை. வித்து.

விதையில் இருந்து, செடி முளைக்கிறது. செடியில் இருந்து மரம், பின் காய், கனி, அதில் இருந்து இன்னொரு விதை என்று போய் கொண்டே இருக்கிறது.

ஒரு விதையில் இருந்து பல்லாயிரக்கணக்கான விதைகள் தோன்றும்.

நிர் பீஜம் என்றால், விதை இல்லாதது என்று பொருள்.

நிர் பீஜ சமாதி என்றால் = **விதை இல்லாத சமாதி.**

அது தான் சமாதியின் இறுதி நிலை. உச்ச நிலை.

அது என்ன விதை இல்லாத சமாதி?

சமாதியின் தொடக்கத்தில், அதாவது சவிகல்ப சமாதியில் யோகி இந்த உலகை அவற்றில் உள்ளவற்றை அவற்றின் பெயர் கொண்டு அறிகின்றான்.

இது மரம், செடி, தாய், தந்தை, கணவன், மனைவி என்று அனைத்துக்கும் ஒரு பெயர். அவை செய்யும் செயல்களுக்கு ஒரு பெயர். இவைகள்தான் அவைகள் என்று அவன் அறிந்தவைகள்.

அடுத்தது, பெயர் இல்லாமல் அவன் அவற்றை அறிய முற்படுகிறான். வார்த்தை அவனது சிந்தனைக்கு இடையில் வருவது இல்லை.

சூரிய உதயத்தைப் பார்க்கிறான் என்றால், அது சூரியன், கடல், காலை நேரம், சிவப்பாக அழகாக இருக்கிறது என்று அவன் நினைப்பது இல்லை. அந்த அழகை வார்த்தை ஏதும் இல்லாமல் உணர தலைப்படுகிறான்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, வெளியே செல்லும் சிந்தனைகளை உள் நோக்கி திருப்புகிறான். தன்னைத் தானே அறிய முற்படுகிறான்.

அதன் அடுத்த கட்டத்தில் உலகில் உள்ளவற்றை புலன்கள் மற்றும் அறிவின் துணையின்றி நேரடியாக அறிய தலைப்படுகிறான்.

இதுவரை, ஏதோ ஒரு விதத்தில் அறிந்து கொண்டிருந்தான்.

அறிதல் என்று ஒன்று இருந்தால், **அறிபவன், அறியப் படுவது** என்ற இரண்டும் உண்டு.

நாம் அறிகிறோம் என்ற எண்ணம் இருக்கும்வரை, "**நான்**" என்ற அந்த உணர்வு இருக்கும்வரை உலகம் முழுவதும் புரிபடுவது இல்லை.

நான் அறிகிறேன் என்றால், அறிதல் நிகழும், அறியாமை புலப்படும். என் அறிவின் எல்லை தெரியும். புற அறிவின் கண் கொண்டு பார்ப்பதால், உண்மை என்ன? என்று தெரியாது.

அதுப்போன்ற சமயத்தில் ஒரு அறிதல், பல அறியாமைகளை சுட்டிக் காட்டும். அதில் இருந்து மேலும் சில அறிதல்கள் நிகழும்.

அதிலிருந்து மேலும் பல அறியாமை என்று விதையில் இருந்து மரம், மரத்தில் இருந்து விதை என்று போய் கொண்டே இருக்கும். இதற்கு ஒரு முடிவு இருக்காது.

ஒரு உதாரணம் பார்ப்போம்.

நான் உங்களிடம் ஒரு பேனாவை காட்டி, இது இந்த கம்பெனி தயாரித்த பேனா என்று சொல்கிறேன் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இது ஒரு புதிய செய்தி. புது அறிவு.

இப்போது இந்த அறிவு என்ன செய்கிறது தெரியுமா?

இதன் விலை என்ன? இதை எங்கே தயாரிக்கிறார்கள்? இதற்கு எந்த மாதிரி மை (இங்க்) போடணும்? ஒரு தரம் போட்டால் எவ்வளவு நாளைக்கு வரும்?

வேறு யார் எல்லாம் இதுப்போன்ற பேனா தயார் செய்கிறார்கள்? இது எத்தனை நிறத்தில் வருகிறது? இதன் எடை என்ன? இது கீழே விழுந்தால் உடையுமா?

என்று ஆயிரம், ஆயிரம் விடை தெரியாத கேள்விகள் எழும்.

அறியாமை வெளிப்படும். விடை தேடி மனம் அலையும். ஒரு சில கேள்விகளுக்கு விடை தெரியலாம். அந்த தெரிந்த விடையில் இருந்து இன்னும் பத்து கேள்விகள் புறப்படும்.

இதுதான் **பீஜம்.**

நிர் பீஜம் என்பது இந்த தொடர்பை அறுப்பது.

புற அறிவு வேலை செய்வது நின்று போகும்.

புற அறிவு என்பது பழையனவற்றின் தொகுப்பு.

புற அறிவு என்பது இறந்த காலம்.

அப்படி புற அறிவு வேலை செய்வது நின்றுவிட்டால், அங்கு **அறிகிறோம், அறிதல்** என்ற ஒன்றே இருக்காது. அத்தகைய நிர் பீஜ சமாதியில், **அறிபவன் என்று யாரும் இல்லை.**

அந்த நிலை வரும்போது, அனுபவம் நிகழாது. அங்கு அனுபவிப்பவன் இல்லாததால். அனுபவ தொகுப்பு இருக்காது. **அறிதலும், அறியாமையும்** ஆகிய இருமைகள் இருக்காது.

அங்கு அமைதி மட்டுமே இருக்கும்.

அறிதல் என்பது ஒரு செயல். அது ஒரு நிகழ்வு.

அது நிகழும்போது மனதில், நம் சித்தத்தில் ஒரு சலனம் உண்டாகத்தான் செய்யும். நிர் பீஜ சமாதி நிலையில், அறிதல் என்பது இல்லை என்பதால், அங்கு சலனம் என்பதே இல்லை.

மனம் சலனமற்று இருக்கும்.

அதை எப்படி அடைவது? என்று அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் காணலாம்.

சமாதி பாதம் நிறைவு பெற்றது.

ஓம் தத் சத்



ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் அருளிய

யோக சூத்திரம்

[சமாதி பாதம்]



சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்